

العدد ٢٠٢٤ - ٢ أبريل ١٩٩٥ - ذوالقعدة ١٤١٥ هـ - ٥٠ قرناً



Samir, No - 2034 - 2 April 1995

سامير

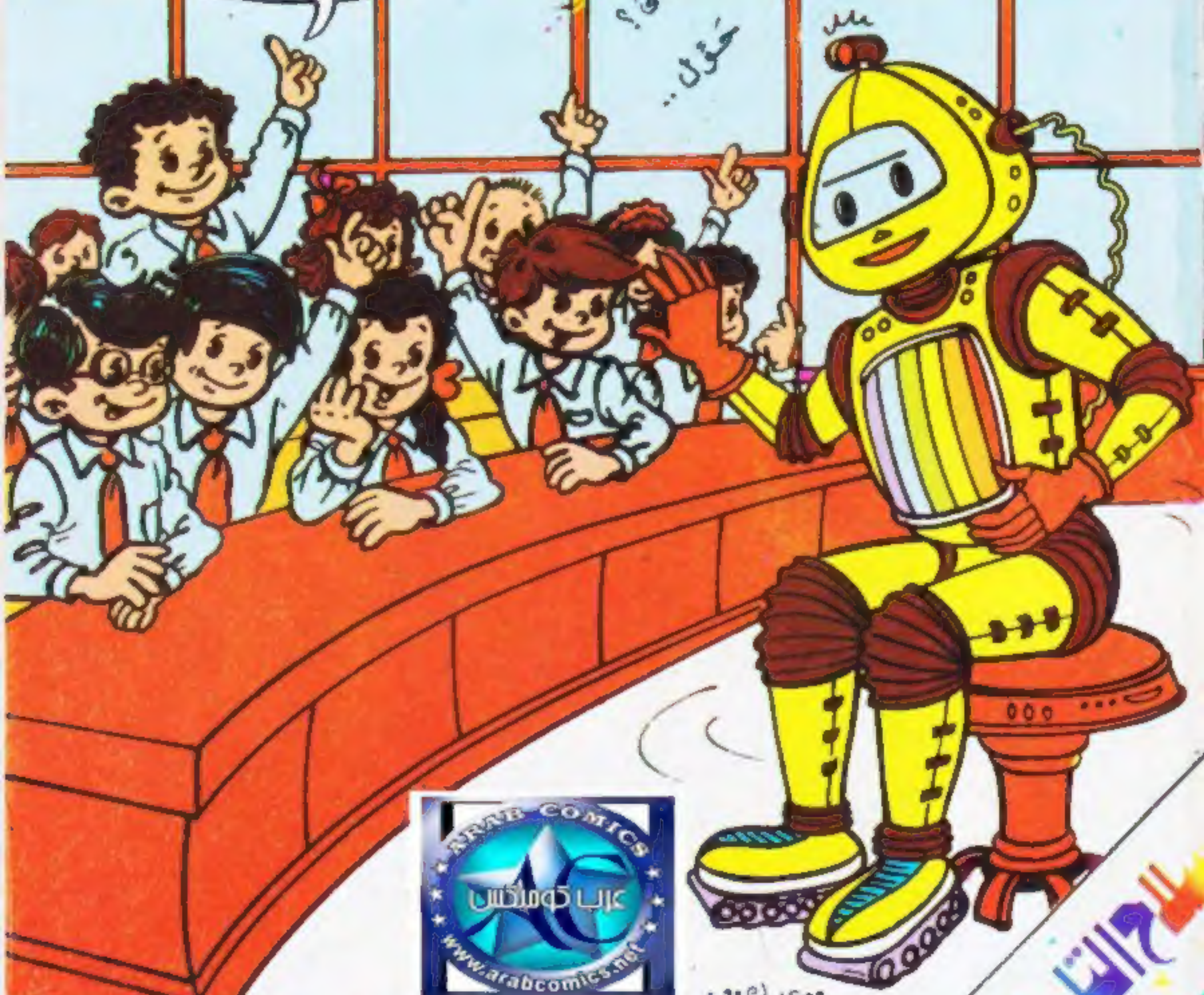
من سن ٨ إلى ١٨

للشباب .. للبنات .. للجميع

amirart1969

إثني يقول له يعيده ..
والثاني يعيده يزيده ..
ومستحيل يفهم أننا قهمننا ..
هو فأكبرنا كائنات آتية ؟

يا أستاذ زكي ..
هل نسير هنا ؟
حقول ..



موعدك مع :

زيكورتكي .. وعدوى العبقريّة ..
العلامة تكشف الجاني للبهل .. أشرف الشريف ..
ملك الفضاء .. والاكتشاف المدهش ..
الطبيعة الخلابة .. والإنسان على رأس الخلائق ..

الاحتمال
الطبيعي
الطبيعي

ميدو

ملك اللبان



شركة ميدو للصناعات الغذائية
ك ١٧ طريق مصر الإسكندرية الصحراوى
ت: ٢٩٧٩٧٤٥ / ٢٩٧٩٧٤٣ - فاكس: ٢٩٧٩٧٤٢



من معالم المستقبل القريب مع بوابر القرن المقبل ، دخول كائنات الذكاء الالكترونى حياة البشر إلى حد المؤاخاة الالكترونية التى يحدثنا عنها المستقبليون ، فيصبح الاعتماد على "أخيئنا" الروبوت فى معظم الأعمال التى قام بها الإنسان خلال عشرين قرن من الزمان .

ويتوقع المستقبليون أننا سوف نشهد فى السنوات القليلة القادمة ، الوصول إلى أجيل متطورة للغاية من الأخوة الروبوت ، وانتقال هذه الكائنات الذكية من ميادين العمل فى المصانع ، والمعامل والبنوك ، إلى العمل فى سلحة البيت ، لتسهر على راحة الإنسان ورفاهيته ، وسوف يتم تركيب أجهزة مبرمجة بداخلها ، لتشغيلها بسهولة ، وللتحكم فى الخلايا الالكترونية أتوماتيكيا .

ومع السنوات الأولى للقرن القادم ، سيصبح الروبوت منافسا للمعلم ، ويتنبأ المستقبليون بالتغيير الجذرى فى شكل مدرسة المستقبل القريب ، التى سوف تعتمد فى العملية التعليمية على "الاستاذ روبوت" ..

ومن المزايا التى يتمتع بها هذا المعلم الآلى ، ميزة الصبر بلا حدود ، والصبر فضيلة يتمتع كل إنسان أن يتمتع بها ، وخاصة لو كان هذا الإنسان يعمل فى مهنة التربية والتعليم المقدسة ، ويقوم بتشكيل عجيبة لينة من عشرات الألوف من الأطفال والشباب ، يصبحون فيما بعد المسئولين عن مستقبل البشرية كلها .

تلاميذه من الرسوب ، وضياح سنة من العمر .

وان رسب التلميذ - لا قدر الله - فسوف يضبط "الاستاذ روبوت" من جديد ليعيد على مسامحة شرح المادة التى رسب فيها ، ويظل يعيد ويزيد كل ما هو مطلوب تكراره من معلومات .. وبعض البرامج التعليمية ، سوف تكون مزيجا من المادة التعليمية ، والترفيهية ، مبرمجة بداخل الاستاذ روبوت ، فيقول لتلميذه : تعال نسمع بعض الأغنى ، ثم نعود سماع شرح الدرس بعد ذلك .

ويصف المستقبليون شكل مدن القرن الحادى والعشرين ، الذى يلعب فيها الروبوت الدور الاساسى فى الحياة .. ويؤكدون أن الإنسان سوف يتسيد ، فالإنسان الآلى سوف يقوم بالأعمال الشاقة .. ويؤكدون أن دخول البشر عصر الروبوت ، معناه أن تدخل فى عصر ذهبي من الحياة المرفهة .. والصور التى يحدثنا عنها العلماء تبدو خيالية ، وإذا كان يهكم معرفتها ، نعد أن نحكى عنها فى أعدادنا القريبة القادمة . وكل حبي .

مامالبى

ومن البديهي ، أن "الاستاذ روبوت" ، يستطيع تكرار المعلومة الواحدة ، ألف مرة للتلميذ حسب مستواه العقلى ، وقدرته على التحصيل ..

ومن البديهي ، أن "الاستاذ روبوت" ، يقرر على احتمال تكرار "نفسه" ويعيد مقلله فى كل وقت ، من الليل أو النهار ، دون أن "يشعر" بالتعب أو الملل .

ومن البديهي ، أن "الاستاذ روبوت" ، لن يفضب ، ولن يثور ، ولن يبدو على ملامح حياة الالكترونى ذى الابتسامة الاصطناعية ، أى علامات أو أمارات للضيق ونفاد الصبر ، كما يحدث مع "المعلم الإنسان" الذى يفضب وينفعل إذا فشل التلميذ أو قصر فى أداء واجباته .

والاستاذ الإنسان ، له عذره ، فهو بشر ، وبالطبع ليس فى صبر النبى ايوب عليه السلام ، ومن مزاياه الإنسانية أنه يتمتع بالشاعر ، ويتعاطف مع تلاميذه ، لأنه يحبهم ، ويؤلمه فشلهم ، لأنه يحس ، ويدرك ، ويقرر قيمة العلم .. ويخشى على





تصدر من مؤسسة

كاراملان

١٦ شارع محمد عز العرب
القاهرة

رئيس مجلس الإدارة :

مكرم محمد أحمد

نائب رئيس مجلس الإدارة :

عبد الحميد هاشم

رئيسة التحرير :

نتيلة راشد (ماما ابني)

مدير التحرير :

محمد أحمد

نائب مدير التحرير :

أحمد بهير

سكرتير التحرير :

أحرف سعيد - يحيى مصرية

● سعر البيع للعدد في مصر ٥٠ قرناً ●

● الأردن ٤٠٠ فلس

● الإمارات العربية المتحدة ٤ دراهم

● السودان ٢٠ جنيهاً سودانياً

● الجمهورية اليمنية ٢٥ ريالاً يمنية

● غزة والضفة والفلس ٤٠ سلتا

● سلطنة عمان ٤٠٠ بيرة

● السعودية ٤ ريالات

● الكويت ٢٥٠ فلساً

● قطر ٤ ريالات

● سوريا ٢٥ ليرة

● لبنان ١١٠٠ ليرة

● الولايات المتحدة الأمريكية ١٥٠ سنتاً

● إيطاليا ١٠٠٠ ليرة

● البحرين ١٠٠٠ ليرة

● تركيا ١٠٠٠ ليرة



الغلاف : بريشة آمال خطاب

راحة الضيف مطلوبة



كأن رجل عنده ضيف فلما جاء الليل
قال الرجل للضيف : تم على هذا السرير
الخشبي ، فلما جاء الصباح قال الرجل
للضيف : ان شاء الله تكون استريحت
كويس !

فقال الضيف : الحمد لله كنت انعم
شوية ، واقف استريح شوية .. !



عمك : ازاي ذراعك انكسرت
يا .. علاء .. ؟

علاء : انت شليف السلام اللي هنك
دي ؟

عمك : ايوة شليفها .
علاء : اهو انا بقي ماشفتهاش !

جراحة

المحامي : يا حضرات
المستشارين .. انفي اطلب باعدام
هذا المتهم ..
المتهم : يا حضرات القضاة ..
هذا الرجل يحرض على قتلى ،
فارجو القبض عليه ومحاكمته .

حسب الطلب



ساهر وكلبه

خرج "ساهر" الصغير للتنزه مع
كلبه ، عندما استوقفه أحد أمناء
الشرطة ، وسأله :

- هل هذا الكلب معه رخصة ؟

فرد "ساهر" قائلًا : لا بد ان
حضرتك تضحك ، فهو لا يزال صغيراً

على ان يعرف قيادة السيارات بعد .

حذر.. فزد

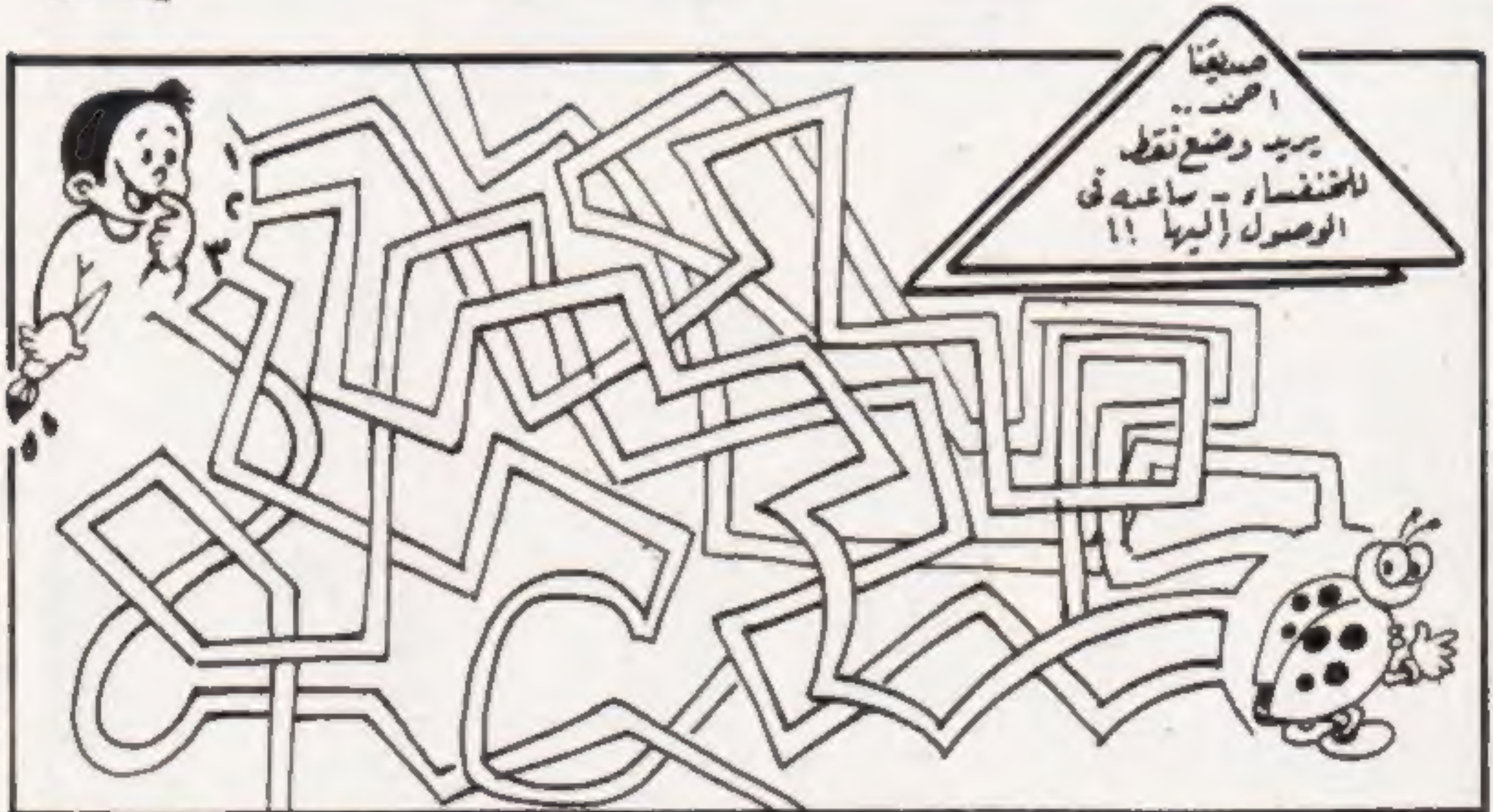
الركاب الأربعة

في أحد ردهات القطار ، التقى أربعة
رجال ، أحدهم طبيب ، والثاني معلم ،
والثالث مهندس ، والرابع صحفى ...
اسملاهم بغير ترتيب المهن : محمد
وعلى ومصطفى ، واسماعيل . اذا
علمت ان : محمد ، والمحامي لم يقبلا
مصطفى ، قبل هذه المرة ..
واذا علمت ان : على ، والمصحف
صديقان

وان : مصطفى ، والمهندس سينزلان
في محطة واحدة .

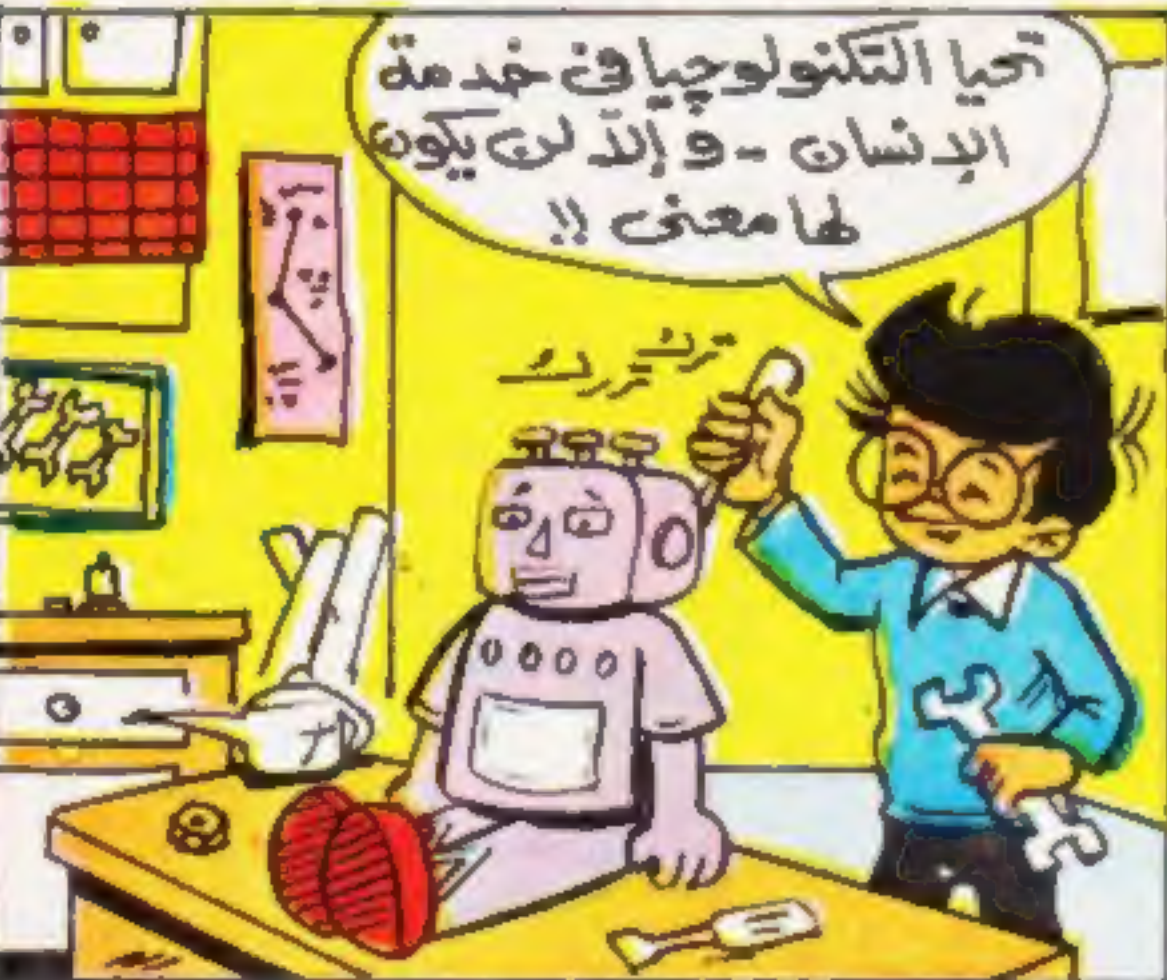


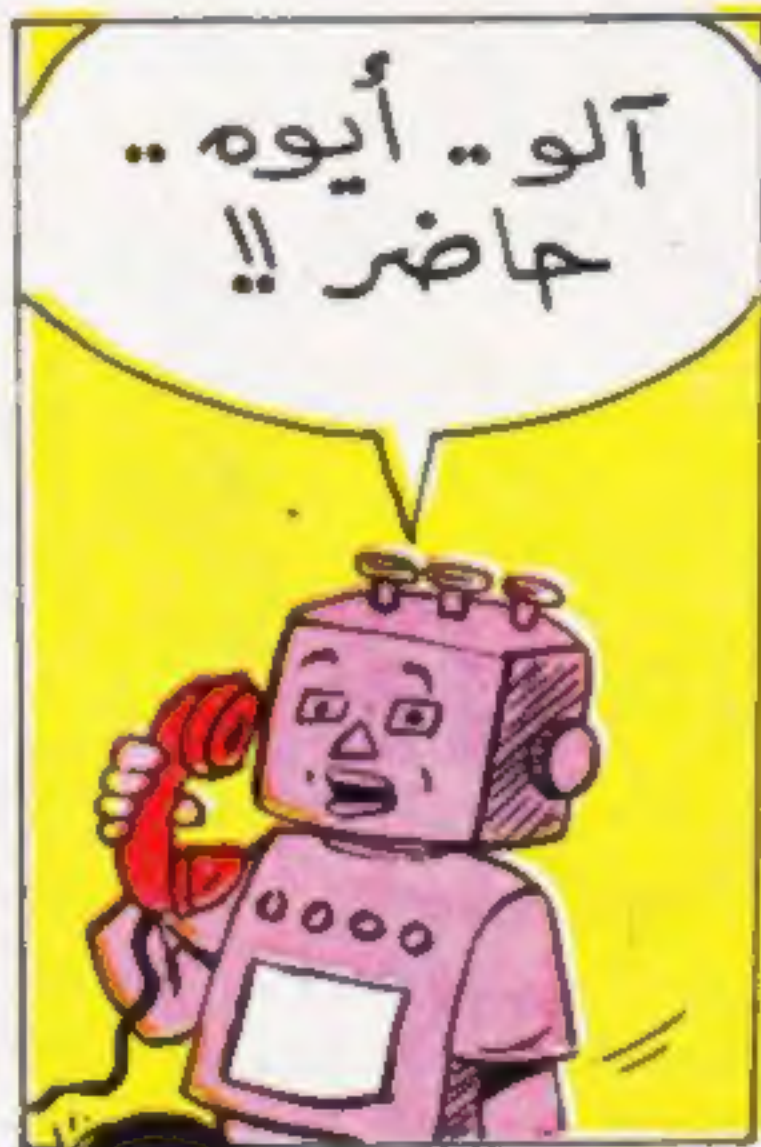
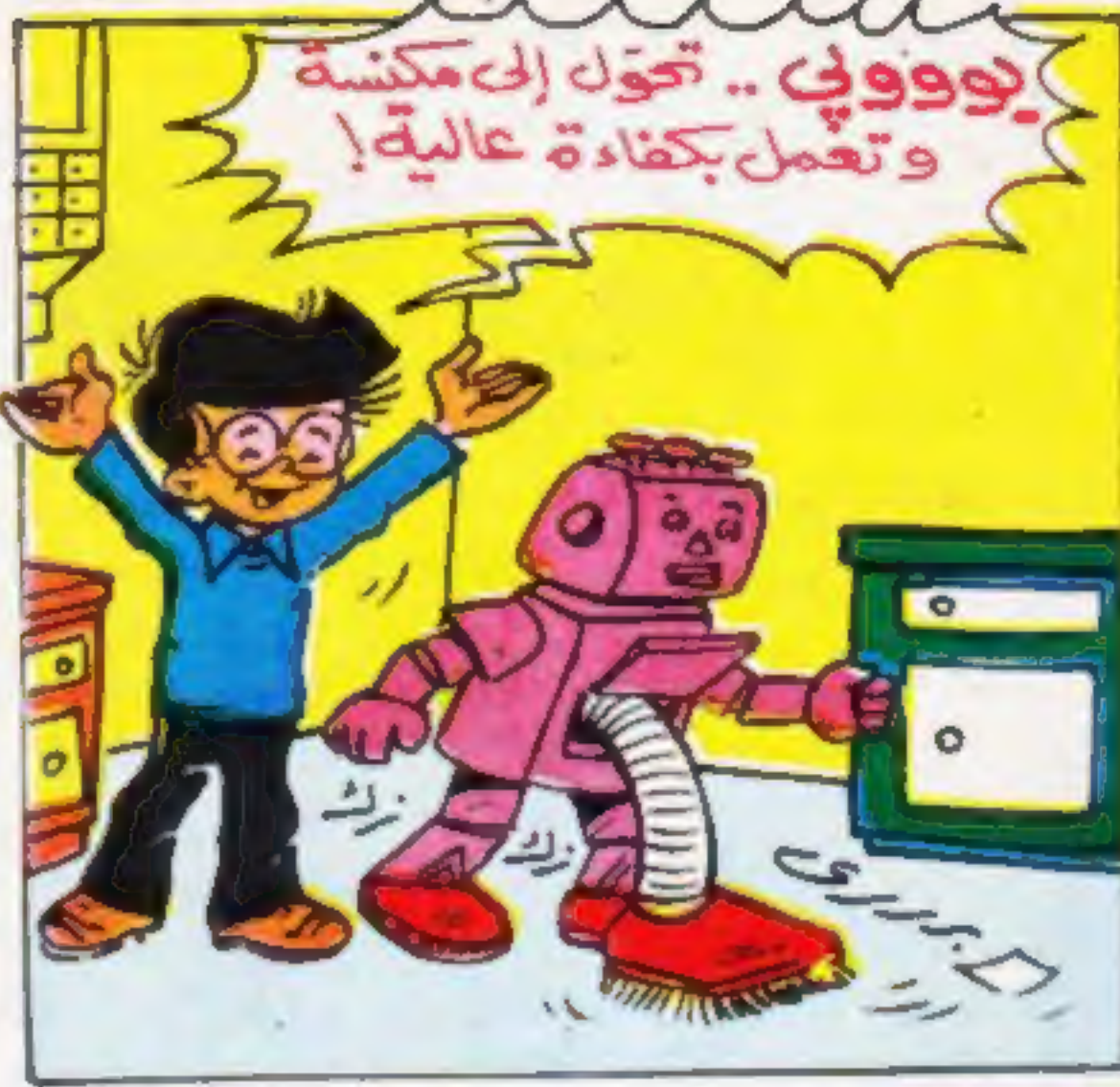
وان الطبيب قابل : اسماعيل ،
والمصحف قبل هذه المرة ...
لما اسم كل من الطبيب ، والمحامي ،
والمهندس ، والمصحف .. ؟



سيناريو: چيهان فرجيه
رسم: كمال برشوي

زيكوزكي .. و .. عزوي العبقريه





الاعلام



كتبها : حسن نعيم

رسمها : حسن عبدالفتاح

● لم اسمع من قبل عن شركة سيلة "رحلات الشمس". ولكن الاعلان الذي ارسلته لي في بداية شهر أغسطس . كان مغريا جداً . حتى اني ذهبت إلى مكتبهم لأعرف تفاصيل اكثر عن الرحلة التي تنظمها "بشروط لا تقبل المنافسة" كانت الشركة تشغل الدور الأرضي في إحدى البنايات القديمة الضخمة - الموجودة في شارع صغير جانبي . متفرع من شارع قصر النيل . استقبلتني السكرتيرة اصطفتني إلى المدير .. وهو شاب طريف قدم نفسه ..

- محمود شكرى . في خدمتك .
- أهلاً وسهلاً .. اسمي اشرف الشريف .. وصلني اعلانكم . وأنا مهتم برحلة المغلجات التي تنظمونها .. هي عبارة عن إيه ؟
ابتسم محمود شكرى ابتسامة كبيرة وقال :

- إذا قلت لك . يبقى عرفنا المغلجات التي فيها :
- أنا عايز فكرة ..

وهي عبارة عن رحلة لمدة تسعة أسابيع . مدفوعة النفقات بالكامل . الفندق والطائرة والمركب والسيارة والسياسة الداخلية . طبعا الرحلة ستكون مع مجموعة .

قلت :
- طبعا ! مفهوم ..
وذكر لي مبلغا بسيطا بالنسبة لمدة الرحلة حتى افرأني بتسجيل اسمي فوراً .

قلت :
- تأكد انك ستكون مسرورا . والمجموعة المسافرة معك طريفة جداً .

كلن الجو جميلا . والسماء صافية . والبحر هادئ ولطيف . وكان مندوب شركة السياحة ينتظر الركوب فوق السفينة . وكان يجب ان ناخذ لنشأ من الميناء إلى المركب "انتصار" التي تنتظر في وسط البحر . كانت البليخنة ضخمة . ووضعت حليجتي في الكبينة رقم ١٢ . وللا لي البحر مبتسما :



- القبطان يرجو ان تقبل الدعوة لملأته الساعة الخامسة مساء للتعرف على بعض اعضاء الرحلة . كلن القبطان "شكر" يشبه القراصنة بوجهه الجاد . جلسنا في كابينة الضخمة - واستأثر بي رجل ضخم اشقر ويبدو عليه الكبرياء . اسمه يوسف .

أنا تعرفت على الجميع . دعني اقدم لك . أولا اقدم لك أختي ثلاثة .. وكانت السيدة التي تصعبه تضع الكثير من المساحيق . وعندما تضحك تظهر أسنانها غير المتناسقة . واكمل السيد يوسف تقديم الموجودين وقال بون اهتمام :

- ابن أختي خالد ..
كلن شابا يبدو ضعيف الشخصية له شنب صغير وصوت رقيق .

عند ذلك الحد اكتملت هات يوسف ولكن كان يوجد شخص آخران على منضدة القبطان نفسيهما ببساطة .

سلسي صطفى .. الذي تتحركان دائما وتشبهان الأثري . اما طلعت فكان من ركب كبير . يصلح ممثلا كوميديا . وابتسم السيد يوسف الذي يرغب في تركي لحظة قلائلا :
- اراهن انك من مواليد القوس يا سيد اشرف . إن التنجيم هو هوايتي . واتسلى دائما بمعرفة بخت كل من القبله . وأخرج من جيبه ورقة دائرية عليها رسم للبروج الفلكية المختلفة :

- أختي ثلاثة في برج العذراء ابن أختي في برج الدلو .. الآخرون اراهن ان القبطان في برج الأسد : وان السيد سلسي ربما يكمن من برج الجدى .. والسيد طاك من برج الحوت !
- وانت ؟

- أنا من برج الأسد .
الثاء الطعم في كابينة القبة اكتشفت ان يوسف ليس له حد إلا عن ثروته وضخامتها .

.. ولكن مثل جميع الاغنياء : بخيلا . واشتراكه في رحلات المغلجات كان لرخص الاسعار بدأ يوسف يشرب البرتقال الشورية السليخة واكمل بطبق اللحم المشوى ثم السمك المالح وهو متردد قليلا ولكن كان كل الاثاء : أخذ يحدثني الثاء الطعام انا لن اسافر مرة أخرى . فالرحا غالية الثمن جداً . انا سافرت مرة بشروط الرحلة المريح فحسب اعتقد اننا سنمر على البلاد !

لقبلا فوق السطح وعدت الى
الكهنتيريا حوالى الساعة ١,١٥
صباحا . برجى الدلو .
٣ - سلمى - انتهيت من لعب
الورق الساعة الواحدة صباحا ،
الساعة ١,٣٠ تحدثت مع السيد
يوسف فوق سطح البلخرة ثم ذهبت
لأنام . برجى الجدى ..

١ - طلعت - حوالي الساعة ١.٤٥ صعدت من الكالتيريا إلى السطح وشاهدت من بعيد السيد يوسف فلما لم أرغب في إزعاجه وعدت إلى الكالتيريا برجي الحوت .

أحد هؤلاء الأربعة هو المتهم ، كنت متأكدا من ذلك ولكن من هو الذى أراد يوسف أن يشير إليه بالخط الذى رسمه فوق ورقة البروج الخلفية ؟ قرأت مرة ثانية تحركات المتهمين الأربعة بإمعان شديد .. وفى إحداها وجدت تشابها مع رسم يوسف .

طبعاً أراد يوسف أن يوضح
لها أي موعد وقوع الحادث .

من هو المتهم يا أصدقائي؟

قال القبطان شكرون ان يبدو
عليه اي تكثر :
- شيء غريب . ازاي وصلت
الامني هنا ؟
لا بد ان شخصا احضرها معه ا
من احضرها ؟
- الحائلي طبعاً !

وامسكت بفورقة التي وجدتها
عند قدمي المجنى عليه ،
وفحصتها ، كانت الورقة المرسوم
عليها البروج الظلمية .. وقد
استطاع ان يرسم بقلمه خطا يقسم
الورقة قسمين ، لابد ان ذلك يعنى
شيئا ما ، لكن ماهو ؟ فى لحظة
ماحضر القاتل وفتح السلة التي
خرجت منها الاعمى التي قتلت
يوسف وهرب بينما استطاع المجنى
عليه فى لحظة قصيرة ان يرسم خطا
يقسم به البروج الظلمية .. ليقول
ماذا ؟ اربعة متهمين سجلت هنا
القوالم .

١ - نائلة - صنعت إلى السطح
حوالي منتصف الليل وتبدلت مع
أخرى بعض الكلمات ثم عدت إلى
كابينتي ، يرجى المقرب ..
٢ - خالد - كنت أعب الورق ،
عمى كلن معي حوالي الساعة
١٢.١٥ . تحدثت معه ثم تفرقت

- طبعاً انت مبسوط ؟
- مبسوط جداً ، لكن .. وابدئ
حركة ضيق سريعة .. ماذا تخفى
لنا الرحلة ؟
وتذكرت كلماته خلال الساعات
القليلة التي تلت ذلك .

بعد العشاء ، صعد البعض إلى
سطح البلخرة ، وجلس البعض
الأخر في الكافيتيريا ، أما الباقون
فجلسوا على عيون الورق .

أخبرني السيد يوسف أنه
وسيعهد على سطح الباخرة ليراجع
أبراجه الفلكية ، أما أنا فقد جلست
إلى الكاثيبريا ثم تسليت لمدة ساعة
تقريباً بمشاهدة لاعبي الورق ثم
انصعدت إلى السطح حوالي الساعة
الواحدة صباحاً .. كان السيد
يوسف يجلس على كرسي ويبدو
واظماً أنه نائم وعلى رجله غطاء
وعندما اقتربت منه لاحظت وجود
ورقة ملونة وقلم حبر ، يبدو أنهما
سلطا منه على الأرض بجانب
قدميه . كذلك كانت توجد سلة على
الأرض .

١٠٠ وقد فوجئت أيضا عندما القرت
أكثر من وجود الهى سبعة على
الغطاء كانت قد ضربت ضربتها
وكانت السبب فى أن يغد السيد
يوسف وعيه ثم رحل ..

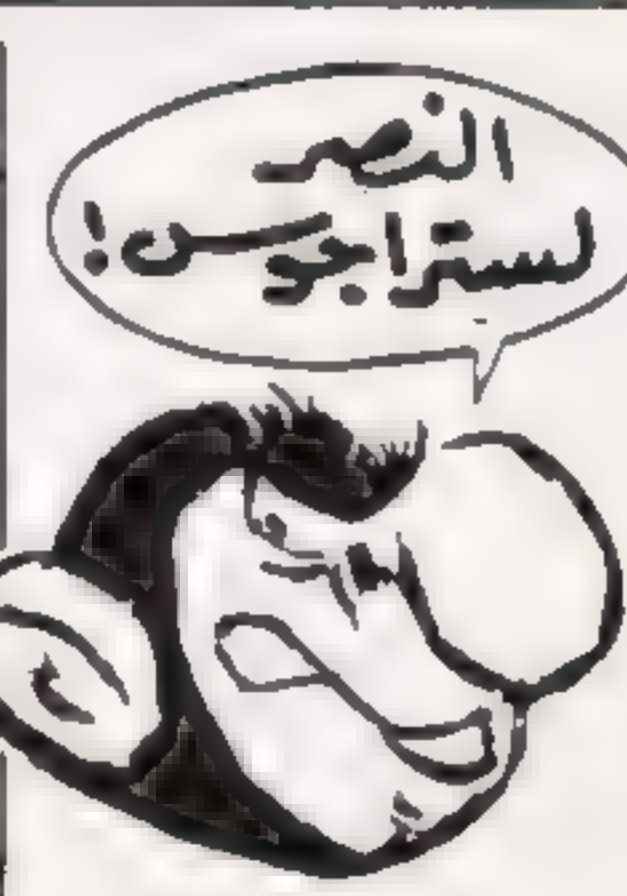
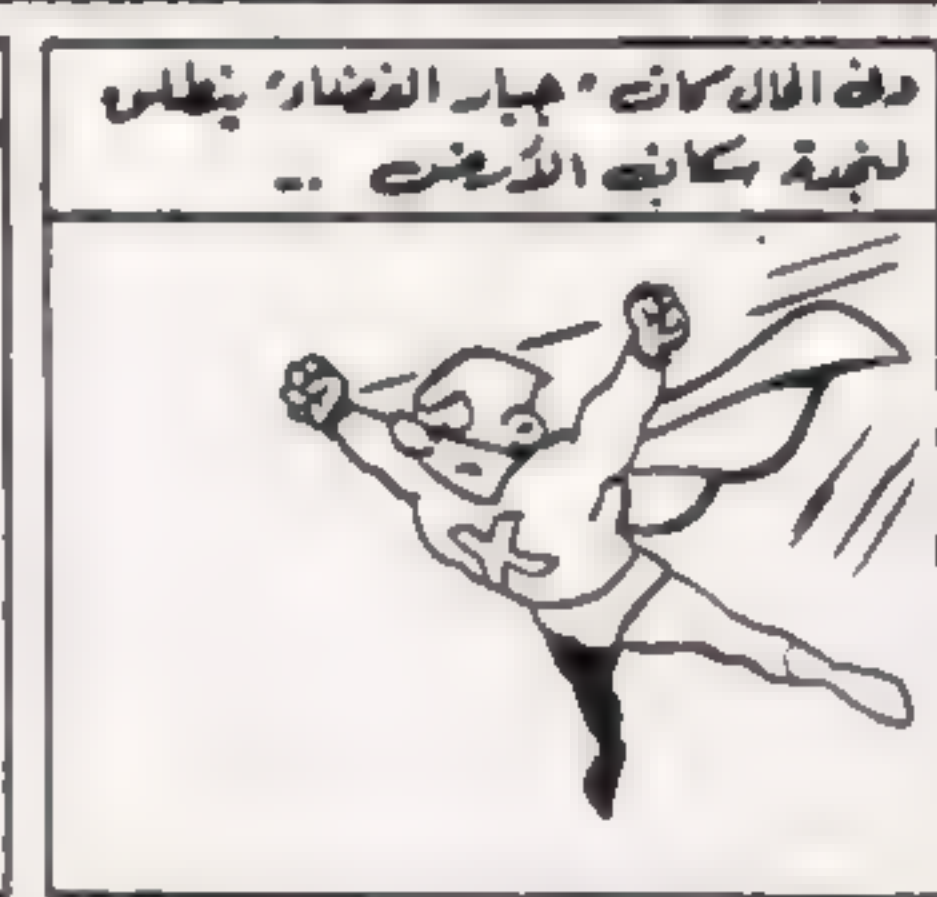
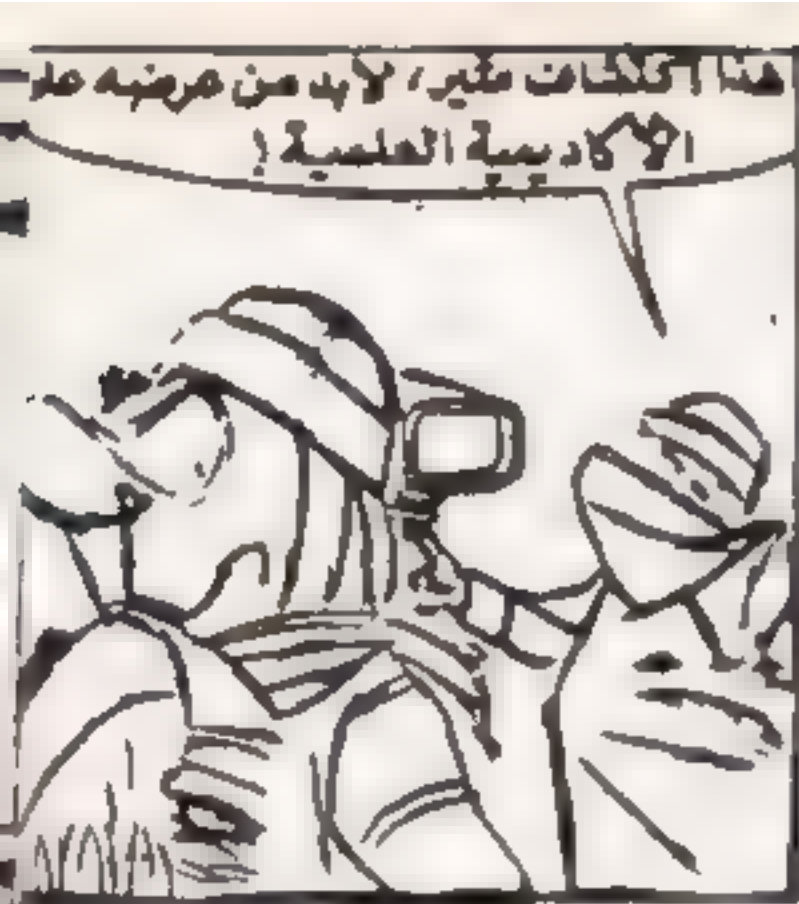


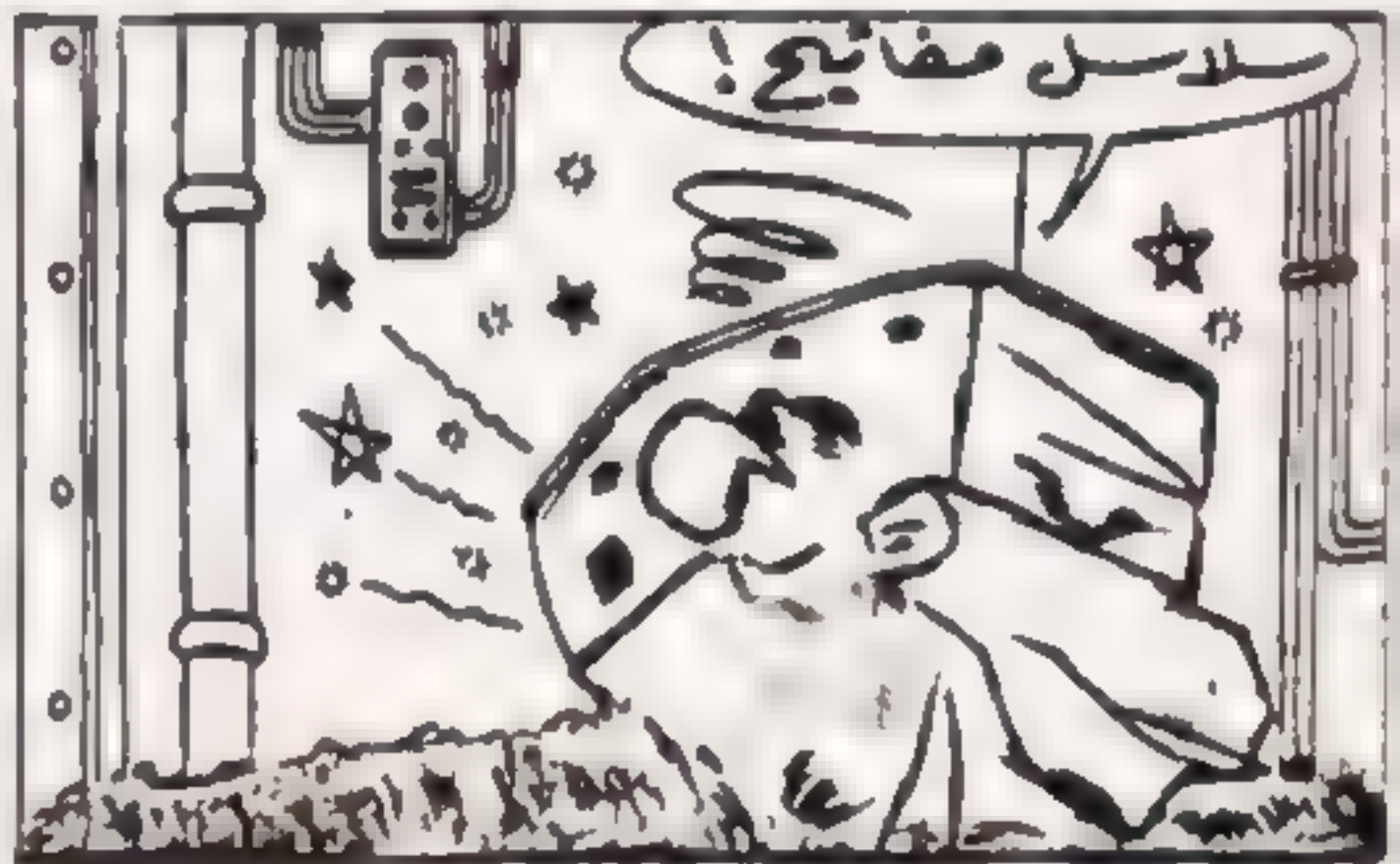
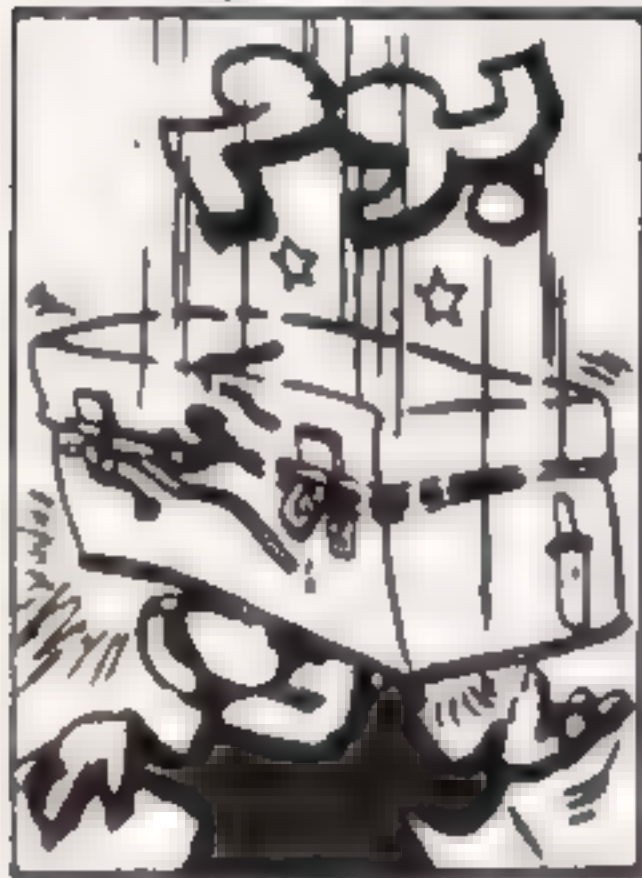
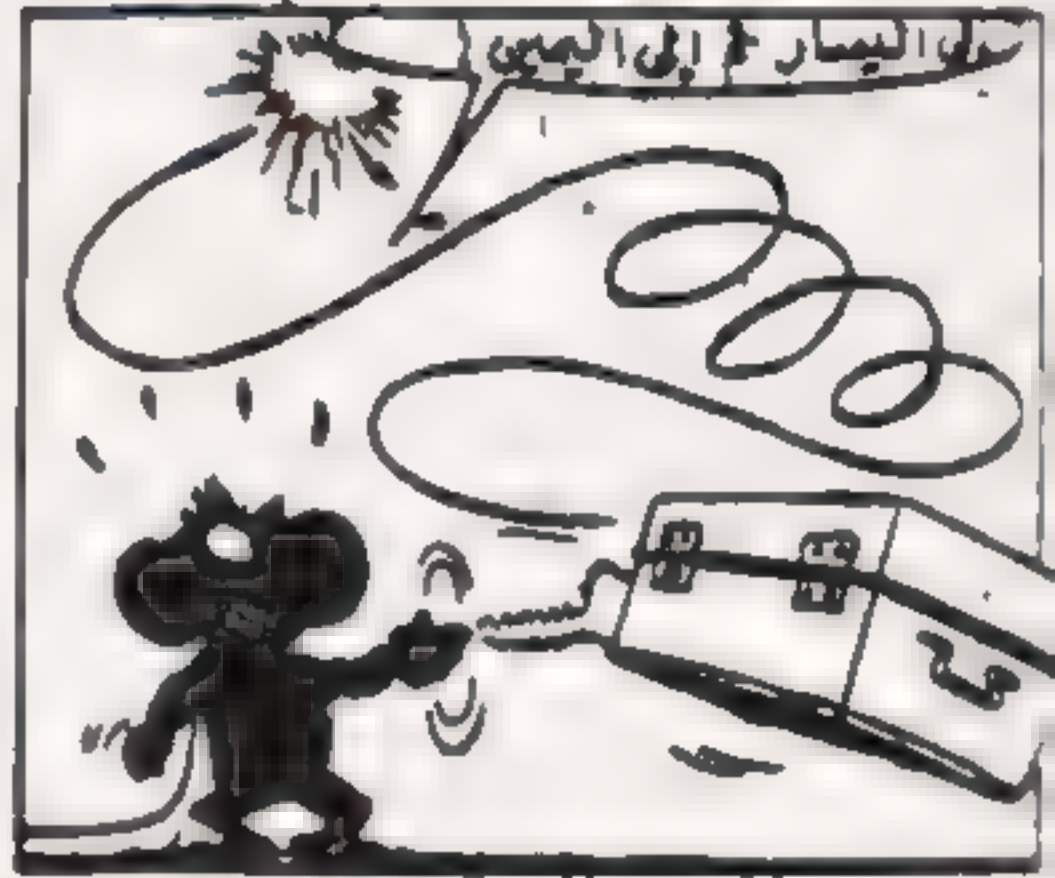
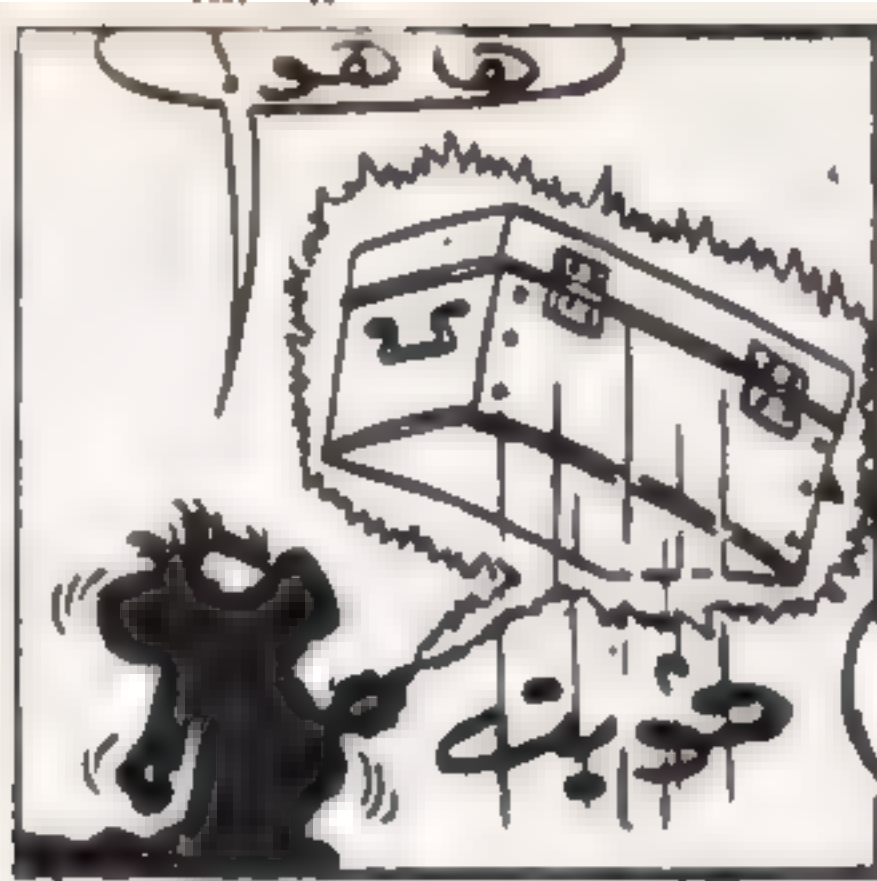
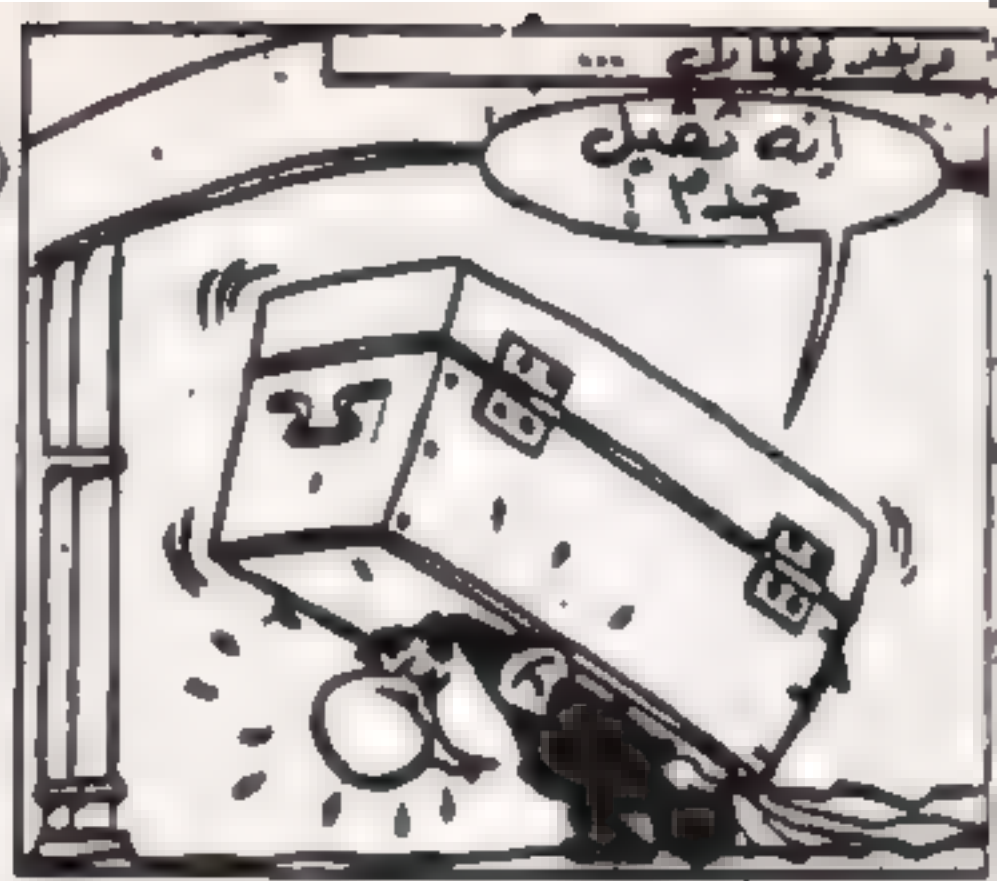
ملك الفضاء

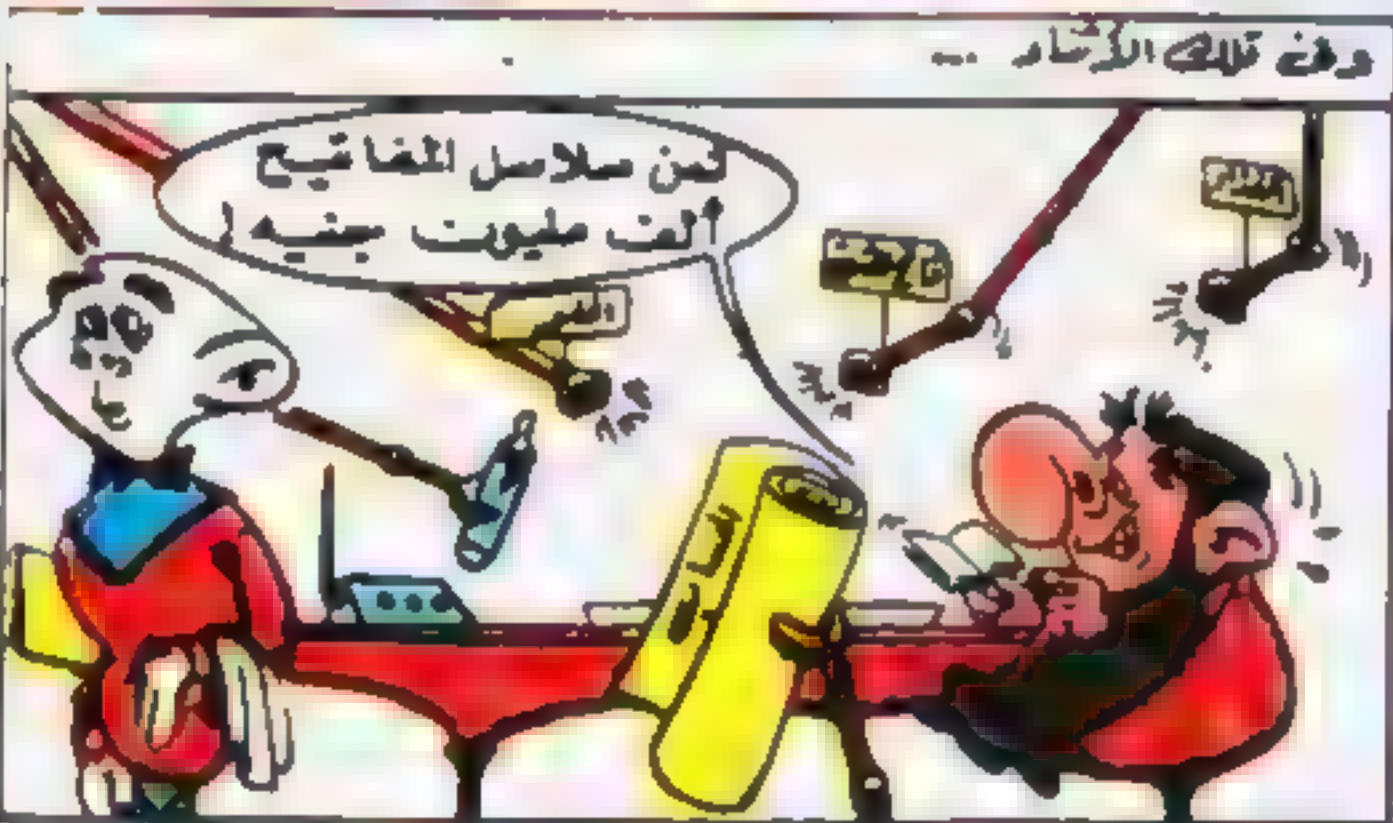


.. والاكتشاف المد هيش

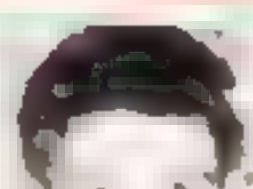








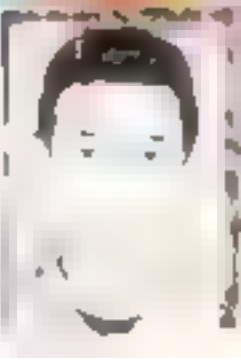
عبدالله إبراهيم عيسى ب : ١٩٣٦
السعودية . الرياض . ٣٢ ش الابراج
البدية



هــوادة
المراسلة

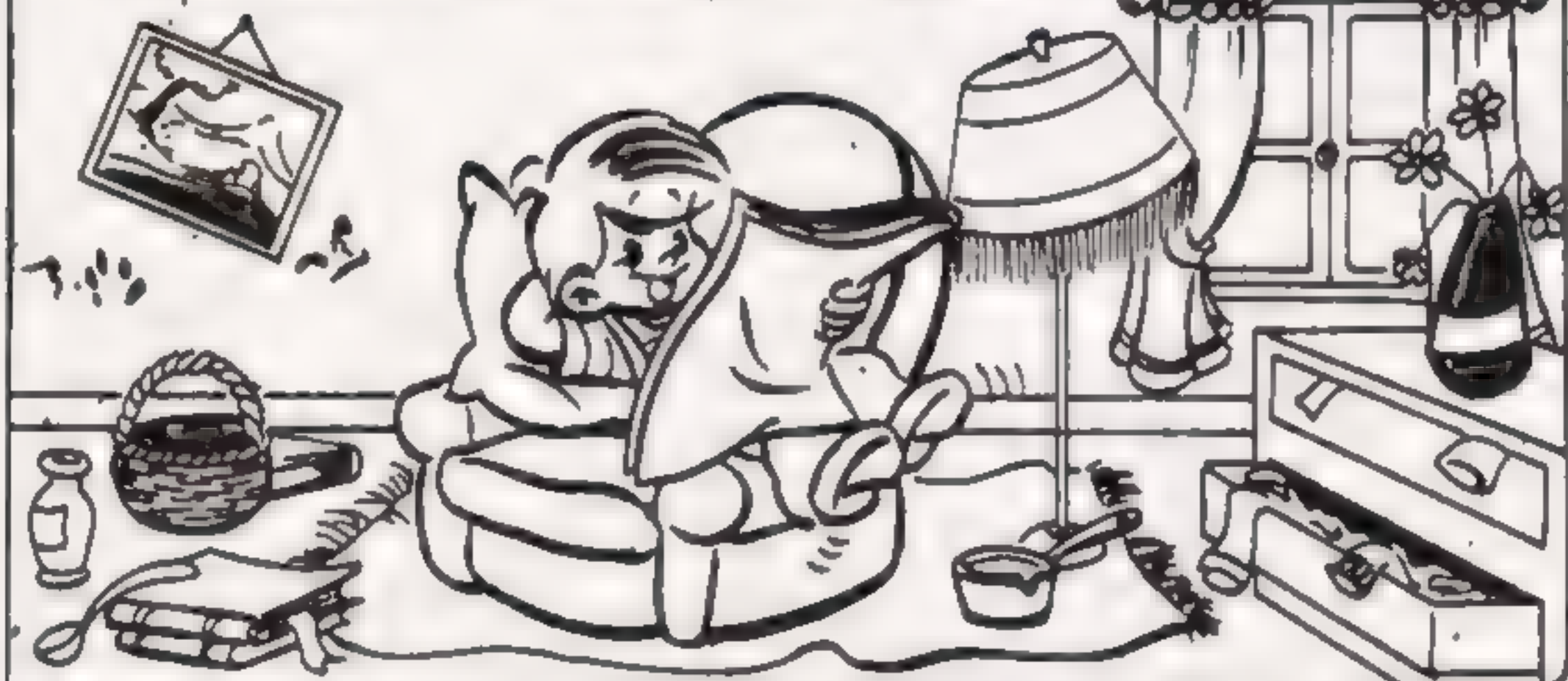


محمد سيد عابد ب ٤١٣٥ ٨٨ ش
شفي هشام - الشراعية - القاهرة



هل أنت إنسان منظم؟

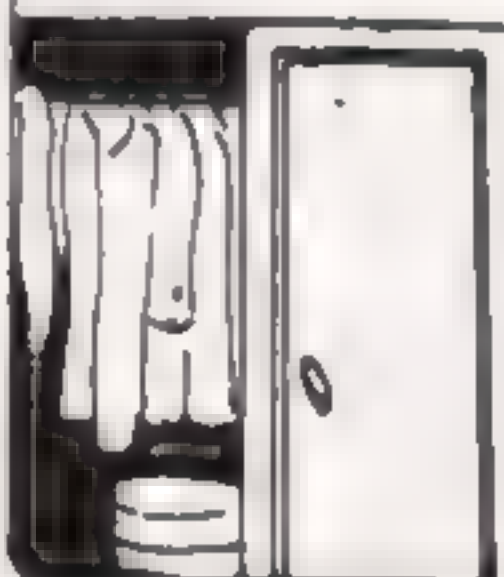
اعرف نفسك



النساء: يجعل اليوم أكثر ضيقاً ..
يشتبه ..

إذا طلبت منك والديك ترتيب أدواتك أو هوبرك أو ملابسك .. هل يضايقك هذا؟ أم أنك بطبعك لا تحب أن ترى شيئاً في غير مكانه؟ أجب عن هذه الأسئلة بـ "نعم" أو "لا" وستعرف من أي نوع أنت، وهذا الاختبار يطلعك فكرة عن طبيعتك وعاداتك ..

١ - بعد عودتك من المدرسة .. هل تخرج ملابسك وتضعها على الكرسي أو معلقاً في الشاغة؟



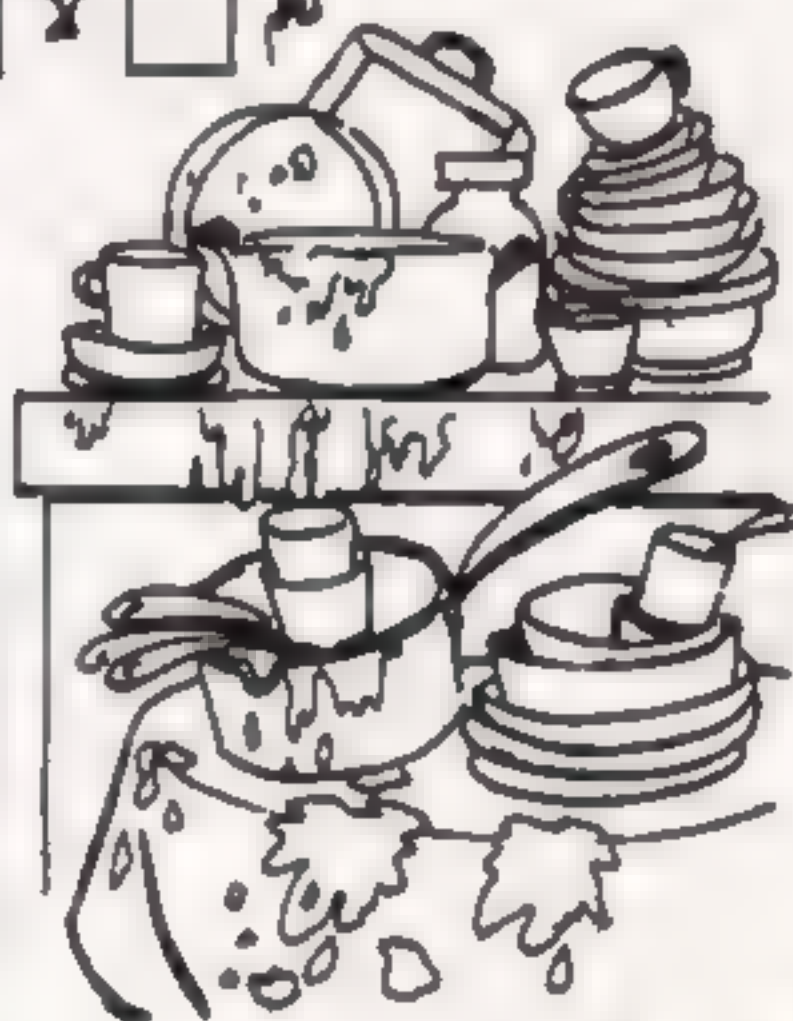
☐ نعم

☐ لا



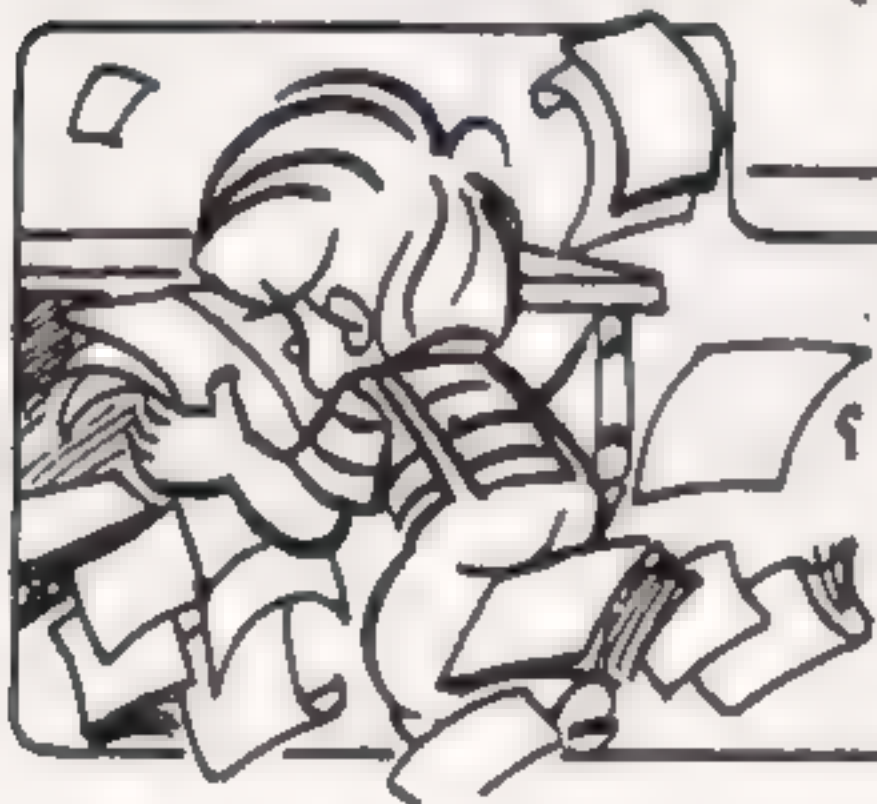
٢ - إذا دخلت المطبخ لتعد كوباً من الكاكاو .. هل تعيد كل شيء إلى مكانه؟

☐ نعم ☐ لا



٤ - إذا طلبه منك كتاب معين .. هل تجد صعوبة في العثور عليه؟

☐ نعم ☐ لا



٣ - هل تجد صعوبة في العثور على هذا ذلك أو هوبرك؟

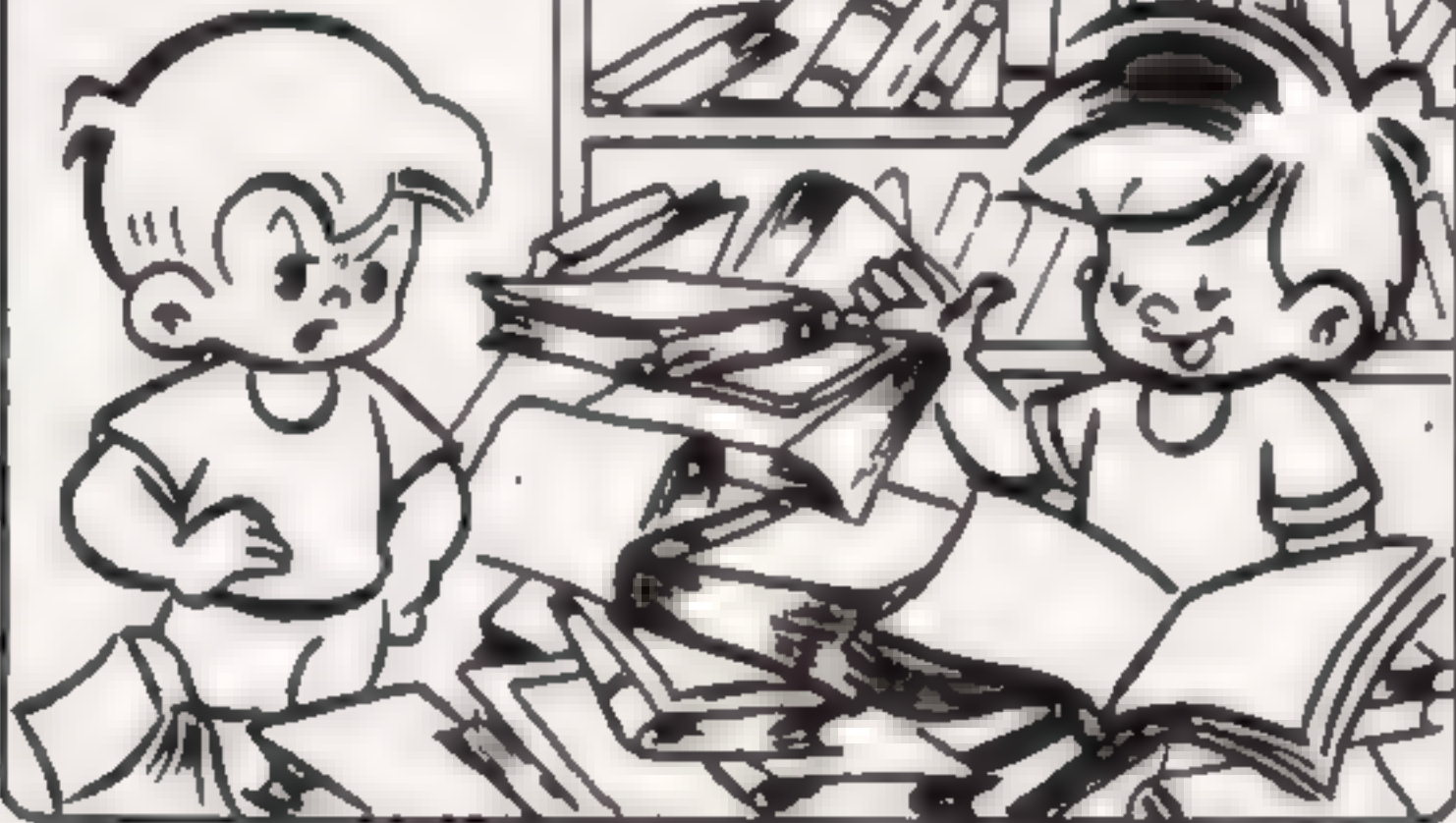
☐ نعم ☐ لا



٦- زارك أحد أمماتك .. وأخذ يفتش في كتبه .. ولكنه لا يميها
إلى مكانها كل يما يلقه ذلك ؟

☐ نعم

☐ لا



٥- عندما نقود من المدرسة إلى البيت
هل نضع كل شئ في مكانه ؟

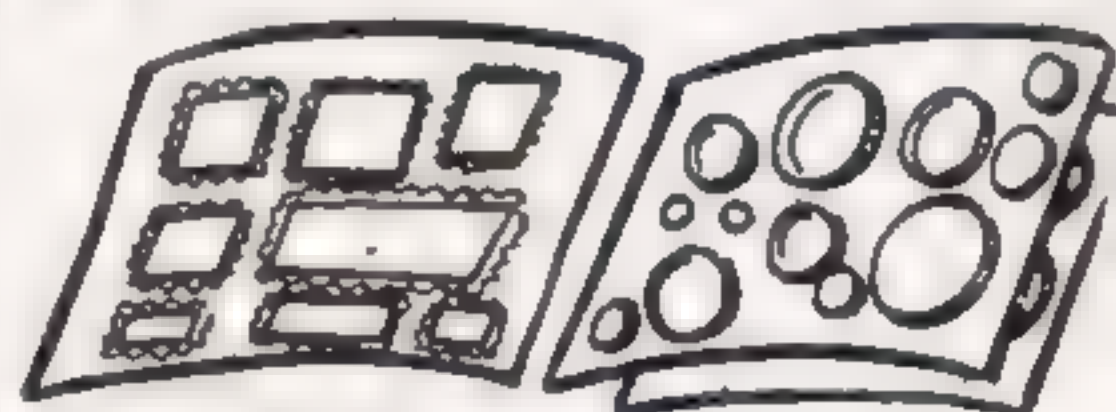
☐ لا

☐ نعم

٧- هل تصني ترتيب ونظافة مجموعاتك من
طابع البريد - العملات الأثرية ؟

☐ لا

☐ نعم



٩- بعد سماعك لأشرطة تحبها .. هل
تعيد لها إلى مكانها ؟

☐ نعم

☐ لا



٨- هل تعرف محتويات
كل درج من أدرج
مكتبك بالتفصيل ؟

☐ لا

☐ نعم

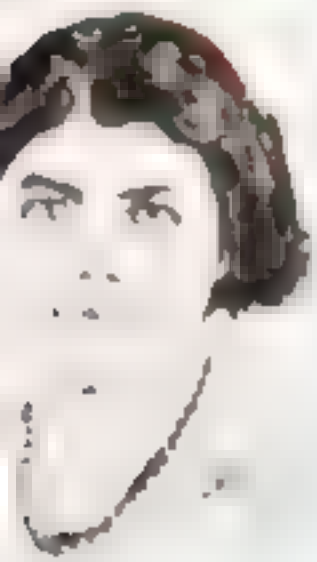
١٠- هل أنت واثق أنه لا يوجد شئ تحت سريرك في غير موضعه ؟ ☐ نعم ☐ لا

... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...
... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...
... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...
... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...
... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...
... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...
... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...
... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...
... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...
... أجب عن الأسئلة في هذا الجدول ...

النتيجة

وطنى يامالك حبك فتبى

ابنة الناصرة



اسمها : ماري زيادة
واسم الشهرة
هي زيادة.

استقبلت الحياة
في الناصرة عام
١٨٩٠.

الوالد : لبناني
الأم : فلسطينية

وفي العشرين من عمرها صحبت
والديها في رحلة الى مصر ، واستقروا
في القاهرة ، لتبدأ هي ، مرحلة جديدة
من حياتها .

اشتغل والدها في دار للطباعة ،
كانت تصدر جريدة «المحرسة» ، وكتبت
هي ، وترجمت المقالات الأدبية ، فقد
كانت تتقن ٨ لغات .

من أهم مؤلفاتها العربية : دمنة
وابتسامة

وفي عام ١٩٤١ ، رحلت هي ..
وودعت الحياة .

ولأن يذكر رجال الفكر والادب ، أن
محاضراتها الشيقة كان يحشد لها
جماهير من كل الاعمار .



بحر العريش

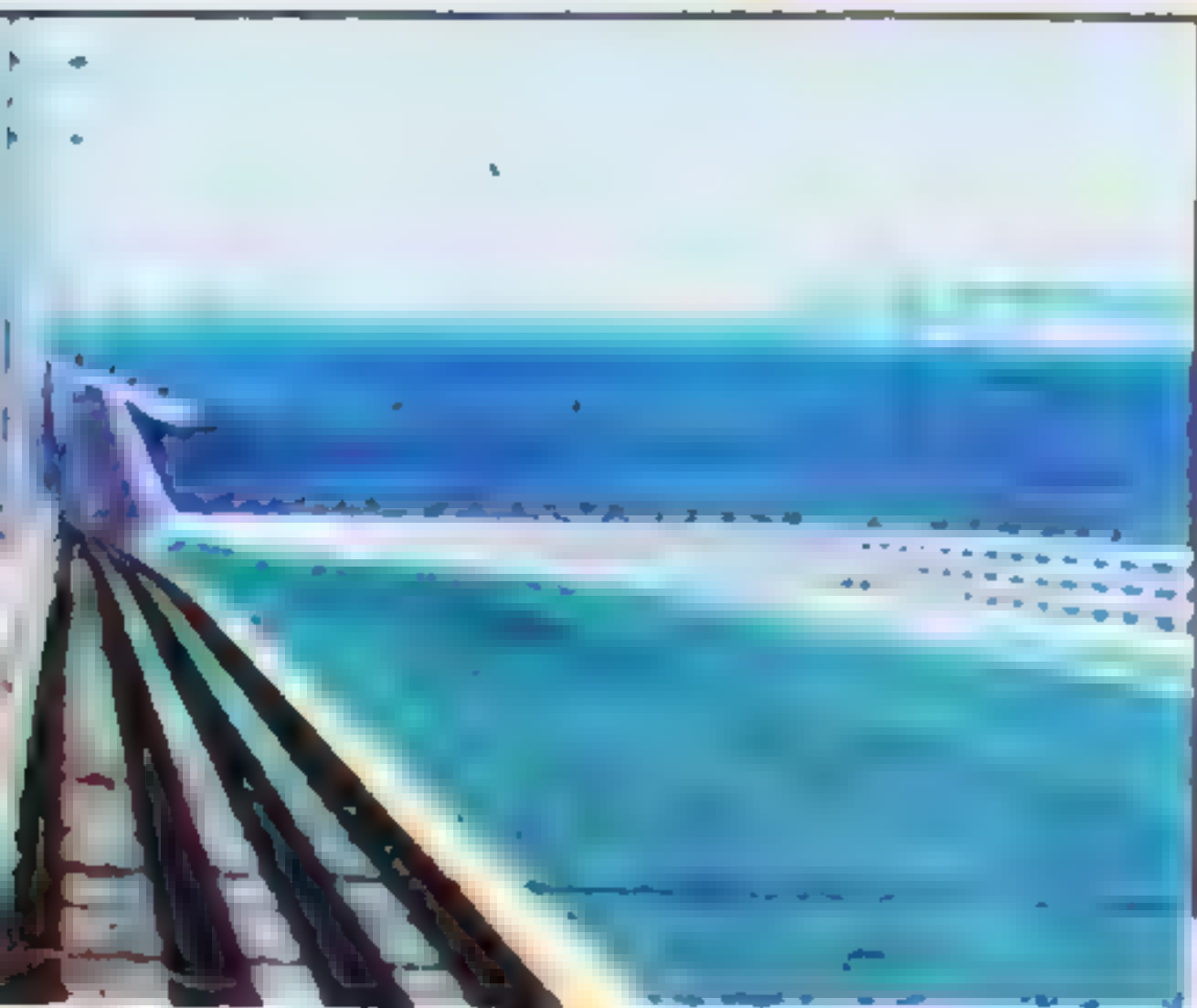
في شمال سيناء . حكايات تخلق بك في سماء المعرفة . قد تكون الحكاية
اسطورة . لكنه نجد تقريبا ذلكما . وقد تكون القصة حقيقية . تخاطب عقله
ووجدانه . ولا يملك الانسان القدرة على مقاومة سحرها وجلابيتها

حكاية اربعاء ايوب

عندما يدور قرص الشمس دورته . ما بين الشروق والغروب . خلال شهر ابريل
من كل عام . تتخلق اعداد هائلة من البشر في اتجاه ساحل العريش . وتصل الكثافة
قبل الغروب بدقائق الى ذروتها . ويصبح لا موضع لقدم
وما لن يبدو قرص الشمس ملامسا لسطح مياه البحر في الافق البعيد . حتى
تندفع اعداد لا حصر لها من السكان فتلقى بنفسها الى مياه الشاطئ
وما ان يخطى قرص الشمس . ويبتلعه امتداد الافق الى ما وراء امتداد البصر .
يبدأ الجميع في الخروج من المياه
وبعد المفيب تجد الشاطئ غاليا تملأ من الجموع التي كانت تغطي شاطئه
يمتد نحو ٥ كيلو مترات .
لماذا كل هذا ؟

تقول الاسطورة ان في مثل هذا اليوم من
الاف السنين . شهد شاطئ العريش وجود
«ايوب» الذي صبر على محنته ومرضه .
فندفعت موجة من امواج بحر العريش نحو
لتأخذه الى المياه ويضاء المولى عز وجل ان
يشفيه من المرض . ويعود قويا صحيا بعد
صبره وايمانه .

استقر هذا اليوم في وجدان ابناء سيناء
كيوم مقدس . يحصل لجميع المرضى . فرصة
الشفاء .. ويكرر هذا اليوم . في كل اربعاء من
كل عام . قبل الاحتفال بشم المسيم . ويسمى
هذا اليوم . اربعة ايوب اغصلا لـ : اربعاء
ايوب





حديقة خضراء في قلب الصحراء

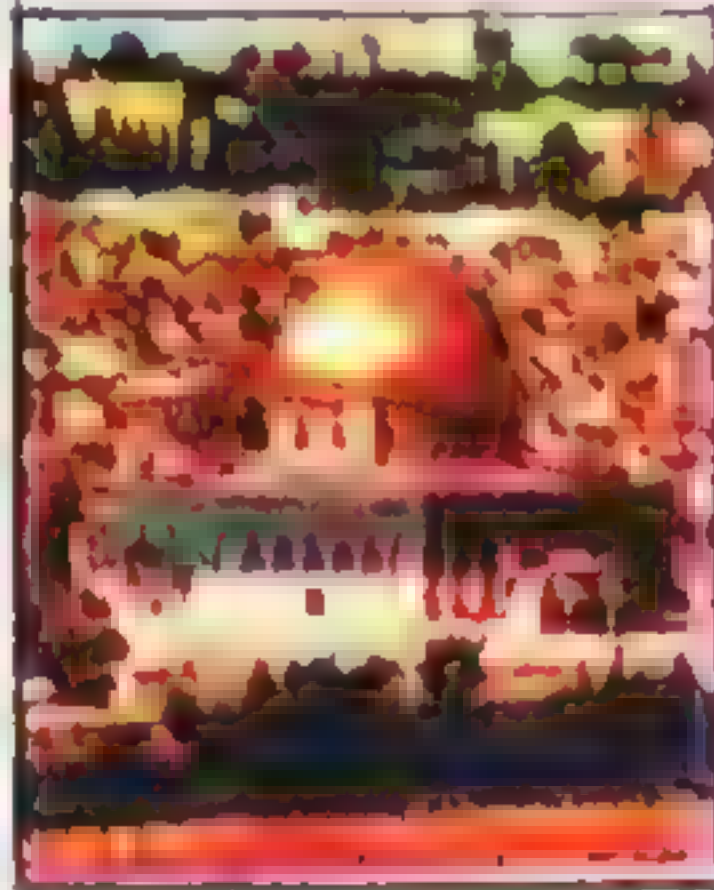
قطرة المياه في حياة ابن الصحراء لها ثمنها الثماني
وقطرة المياه مع قطرات امري يستمتع ان تهرق بصحراء وتعمل
سها حديقة ممتدة وفي دولة الامارات العربية يظهر اللون الاصفر .
يصبح دولة زراعة خضراء دولة مصدرة للحضروات والمواحة
ويظهر سدود المصنوعة ودون ورونا ويكثر داليا من الملح

الإمارات العربية ، كانت تسمى
الماء فترة الاحتلال البريطاني
بالامارات المنصاحة وهي : ابو
طلي . دبي . الشارقة . عجمان . ام
القبوين . رأس الخيمة . الفجيرة
خبراء الزراعة قلوا انه من
المستحيل الزراعة في هذه المنطقة
التي وضعها الجغرافيا في المنطقة
الجافة . وقد الشيخ زايد بن
سلطان آل نهيان معركة جولة
وهزم فيها الصحراء . وحمل من
بلاد حنة صحراء

الأرض المحتلة

للشاعر الفلسطيني
محمود درويش

انت لي
انت هزني . وانت الفرح
انت جرحي . وقوس قزح
انت قيدي وهزيتي ..
انت طيني واسطورتني ..
انت لي .. انت لي بجراح
كل جرح حديقة ..
كل صوت حديقة .
انت شمسي التي تطفئ
انت ليلي الذي يشتعل ..
انت موتي وانت حياتي ا



جسر المحبة

يبدأ الجسر في الجانب
السعودي من جنوب مدينة الخبر .
وفي الجانب البحريني من غرب
العاصمة : المنامة .. وبلغت
تكاليفه ٢٧٦٩ مليون ريال
سعودي .

مثل هذه الجسور تساهم في
تدعيم الروابط العربية .. العائلية .

طوله ٢٥ كيلو مترا .. ويمتد بين
مملكة العربية السعودية . ودولة
بحرين .. ومنذ افتتاح الجسر علم
١٩٨٦ . لم تعد البحرين جزيرة
بعدها البحر من جميع الجهات . بل
صبحت مرتبطة بخط برى مع
الجزيرة العربية



المطل
روحه المظاهرة
ترهرف في
سما العروة

المطل اسمه عطف بن مطع
انطلق بجناحه من الجزيرة
العربية . حتى وصلت به فرسه في
جبل طارق . ولهر قوى الرجل من
الاعداء في سلحت الشرف
عطفه لخواصرو بن العاصر لأمه .
وفي رواية اخرى انه ابن خالته
حارب والده مع الرسول وصاحبه .
وصلق ابا بكر . وفد الحيوش
المنتصرة في عهد عمر رضي الله
عنه .

ولا هيب ان يحمل سلاحه
مجاهدا . حتى فاز بنعمة الشهادة
في معركة . فاهتزت القلوب المطرب
العربي . وهبت لاستمرار المسيرة
التي بداها . عطفه . البطل
العربي

الهدف وكأس العالم ١٠٠

تمكن ١٤ نجما من نجوم
كرة القدم من تسجيل الهدف
مئة في الدورات
المختلفة



الرياضة • اللياقة •
الحيوية • حياة مفعلة
بالصحة والحيوية



الهدف ١٠٠

في البطولة الثانية عام ١٩٣٤
سجله السويدي "جونسون"
مرمى الأرجنتين . وانتهت بعد
٦٣ ايطاليا

الهدف ٢٠٠

عام ١٩٣٨ بفرنسا . سجل
السويدي "فيترستروم" من ف
٤ اهداف سجلها في مرمى كوب
وفازت السويد ٨/٠ صفر .

الهدف ٣٠٠

عام ١٩٥٠ بالبرازيل . سجل
"شيكو" البرازيلي . في مر
اسبانيا .

الهدف ٤٠٠

عام ١٩٥٤ بسويسرا . سجل
الالماني "ماكس مورلوك" وفا
المانيا على تركيا ١/١ .

الهدف ٥٠٠

عام ١٩٥٨ بالسويد . سجل
الالماني "ران" . وفازت المانيا
يوغوسلافيا ١/٠ صفر



لينيكر - إنجلترا

الهدف ٦٩٠

عام ٦٢ بشيلي . سجله اليوغوسلافي
"جيركوفيتش" . وفازت يوغوسلافيا على الارجواي
٧٣

الهدف ٧٠٠

عام ١٩٦٦ بانجلترا . سجله الكوري الشمالي "يوك
سونج زين" . وتعادلت كوريا مع شيلي ٧١ .
الهدف ٨٠٠

عام ١٩٧٠ بالمكسيك . سجله الالماني
"جيرالد مولر" . وفازت ألمانيا على بلغاريا ٧٥ .
الهدف ٩٠٠

عام ١٩٧٤ . بالمانيا الغربية . سجله الارجنتيني
"بزالدي" . وفازت الارجنتين على هيتي ٧٤ .
الهدف ١٠٠٠

عام ١٩٧٨ بالارجنتين . سجله الهولندي
"ريبنزينبريك" . وفازت هولندا على اسكتلندا ٦٣ .
الهدف ١١٠٠

عام ١٩٨٢ باسبانيا . سجله الروسي "بيلنغا"
وفازت روسيا على نيوزيلندا ٣ / صفر .
الهدف ١٢٠٠

عام ١٩٨٦ بالمكسيك . سجله البرازيلي سقراط .
وفازت البرازيل على اسبانيا ١ / صفر .
الهدف ١٣٠٠

عام ١٩٨٦ بالمكسيك . سجله الانجليزي جاري
بيكر . وفازت انجلترا على هولندا ٣ / صفر .
الهدف ١٤٠٠

عام ١٩٩٠ بإيطاليا . سجله البلجيكي "جورنيز"
وفازت بلجيكا على اسبانيا ٢ / ١ .



سقراط - برازيل

مولر - ألمانيا



الاهل

صاحب لفافة الحمراء اعرف
المصرية والعربية . واكثرهم
بالبطولات المحلية والافريقية
حصل على بطولة الدوري ٨
وحس مصر ٢٣ مرة وبطولة امطار
لافريقيا مرتين واحتفظ بكاس الك
واخير نوح بطولته بالحصول على
امطار الكؤوس العربية واحد
لافريقيا ومصر والعرب

أوائل

- اول فريق حصر للفاخرة للمدة
البطولة الخامسة للاندية العرب
فريق القادسية الكويتي
- اول لاعب يحصل على انا
البطولة احمد شومر حارس
الاهلي في مباراة الافتتاح . واول
دس البطولة في المباراة النهائية
- اول لاعب يحرر هدفا في الد
رصاصا عبدالملك لاعب الاهلي . ف
بالحصول
- اول حالة طرد قدمت في
بمادة وفي المدموعة النادية
نعمان مدافع القادسية الكويتي

احمد شومر يحصل كاس البطولة



هذافو البطولات الخمس ..

فلز بقلب البطولة العربية الاولى "ليث حسين" العراقي
برصيد ٤ اهداف .
والبطولة الثانية فيصل عبدالعزيز .. لاعب المصري
البحريني . برصيد ٣ اهداف .
وبالبطولة الثالثة عبدالله نوال السعودي . برصيد
٣ اهداف .
وبالبطولة الرابعة احمد بويش السوداني . برصيد
٤ اهداف .
وبالبطولة الخامسة وليد صلاح الدين لاعب الاهلي . رغم
تساويه مع الفيني ابوبكر ديواره مهاجم المستقبل التونسي .
ومحمد الصالح مهاجم القادسية في عدد الاهداف ٣ اهداف " إلا ان
لوائح البطولة فضلت "وليد" لوصول فريقه للنهائي

بطل مصر، وأفر بعبيا، والعرب!



فيلكس يسهول هدف الفوز في مرمى الحمدان

الحمدان..
أحسن حارس
مرمى!

حصل العجم "عبدالرحمن الحمدان" حارس مرمى الشباب السعودي على لقب أحسن حارس في البطولة العربية . رغم ذلك قل - رغم أن الاهلي يستحق الفوز بالبطولة . إلا أنني كنت أتعنى أن احتفظ بشبكتي نظيفة حتى النهاية .. لكن "فيلكس الغاني" سرق مني هذا الحلم بالهدف الذي أحرزه له، فشكره ..

ذكريات حلوة

قبل مباراة الاهلي والمرسى . هتفت الجماهير باسم الخطيب ، وليي "بيبو" طلب الجماهير ، وطاف ملعب المقولون لنحييتهم

ولمباراة الاهلي والمرسى ذكريات حلوة ، لدى نجم الاهلي "بيبو" تعود لعام ٨٥ ، حيث لعب أجمل مباريات عمره .. والتي قل عنها :

"كنت احتياطيا ، ونزلت بعد ربع ساعة من الشوط الاول ، وكان الاهلي متقدما بهدف واحد ، واستطعت أن أحرز ثلاثة اهداف أخرى منها الهدف الأخير ، الذي يعد من أجمل اهدافي عندما سدّدت صاروخا بقدمي اليسرى ، في الزاوية اليسرى لحارس المرمى التونسي

التجمان المزيان حسن أبو ريدان ولد في صلاح الدين

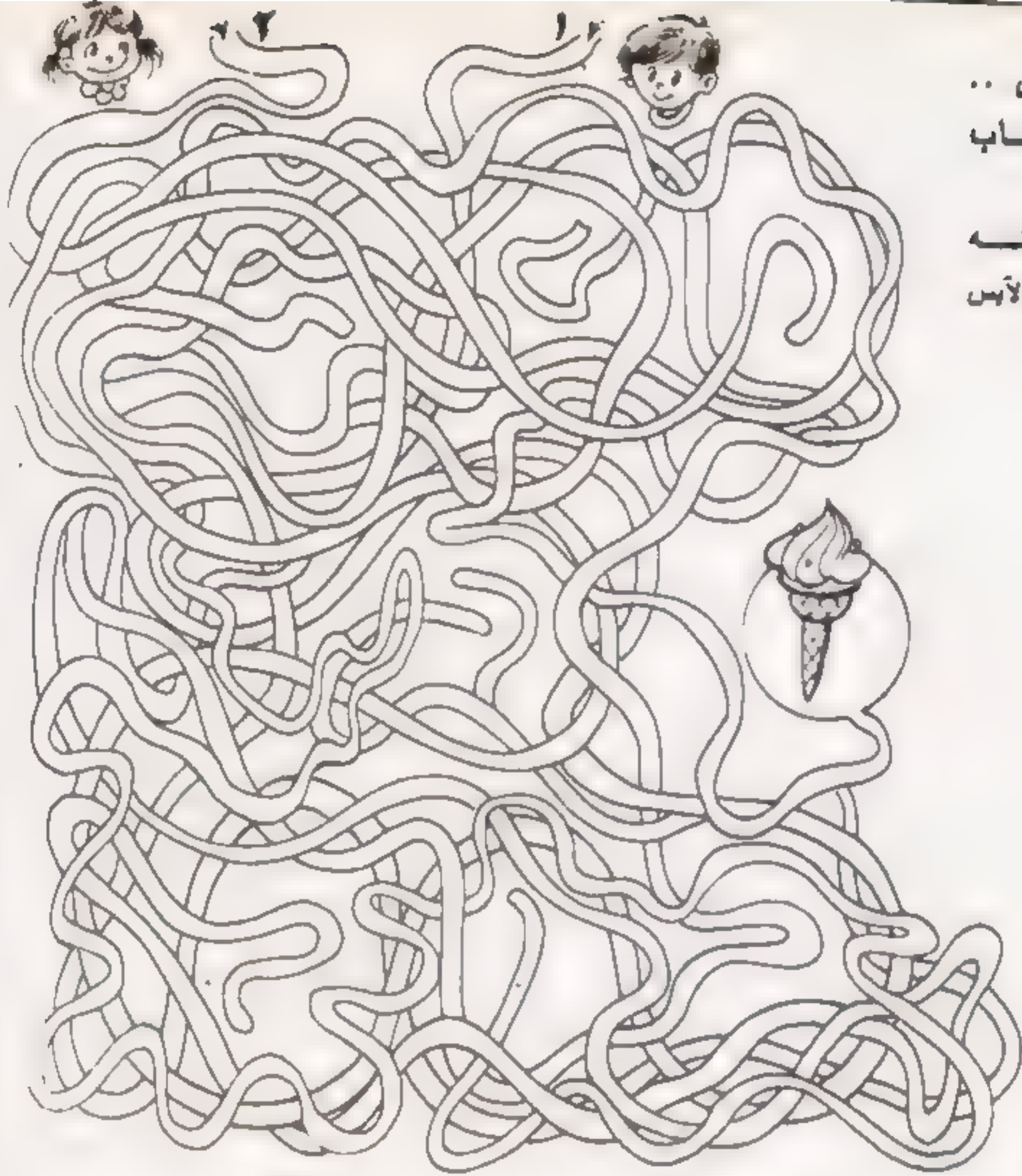


فيديو ، الخطيب، نجم الكرة العربية



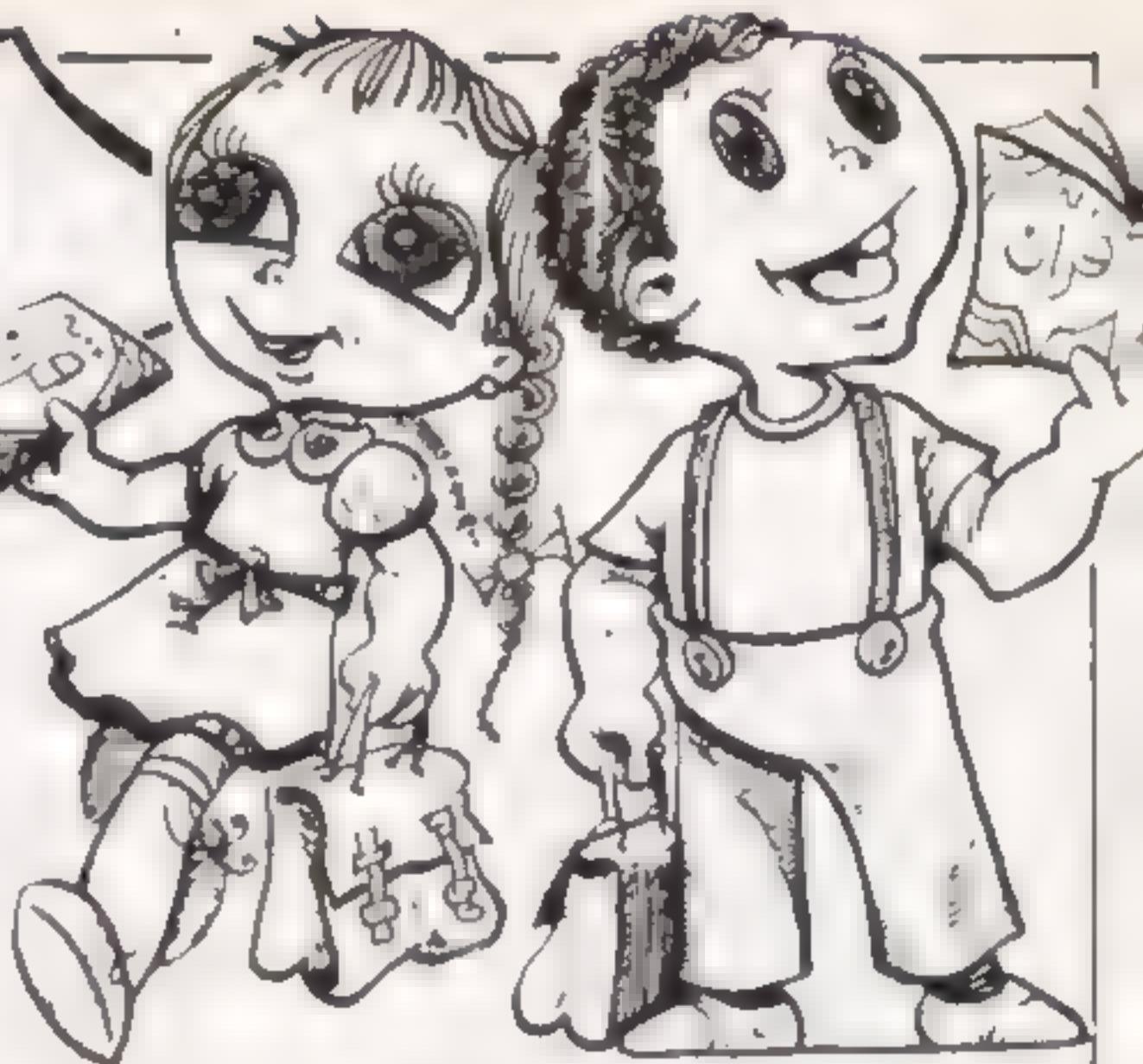
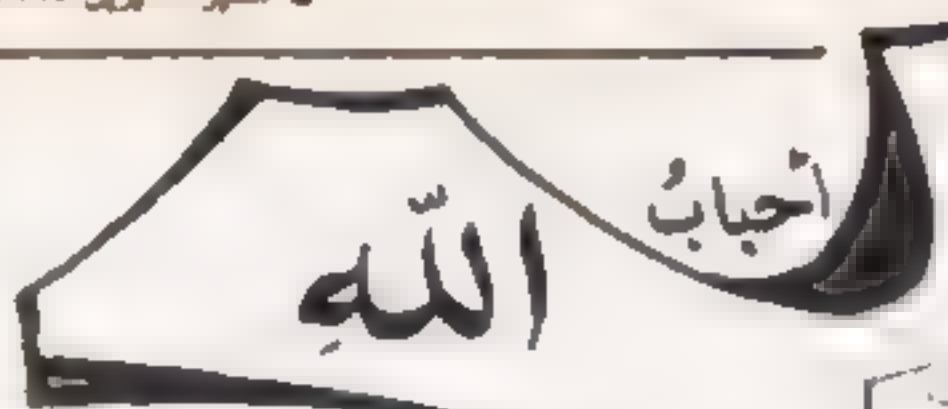
الطريق إلى ..
ما لذ وطاب

أيهما يمكنه
الوصول إلى الآيس
كريم .



أي وحدة من هذه الفواكه لتذبة ستكون من نصيب أيمن ؟





أم آدم ..

خلق الله آدم عليه السلام .. بلا أب ولا أم .. لكن الله هو من نبه آدم أبا البشر ، وخلق له حواء ، واسمها معناه "المطيفة بالحياة" .. فكانت أم البشر جميعا .. وكانت بالنسبة لآدم الزوجة والام والاخت والبنت ، ولهذا لم يظهر آدم عليه السلام انه بلا أم .. لانه وجد المطلقة التي تحمل له كل الحب .. وهذا هو معنى الامومة على طول الزمان ..

فالأم .. تعني كل الحب .. وكل من فقد الأم أو الأب يجد هذا الحب الكبير في أهله وأصدقائه .. في وطنه وعمله واجتهاده .. وكل نجاح يحققه في حياته يعتبر عبية للأم .. كل أم ..

لله الأمر

جاء رجل الى "عمر بن عبدالعزيز" رضي الله عنه فرحين ، وقد حملوا إليه مفاجأة لطيفة .. وقالوا : يا أمير المؤمنين .. ضربنا لك نفودا ، كتبنا عليها : "أمر" "عمر" بالقول والحمل .. فقال "عمر" لهم : اكسروها ، واكتبوا عليها : "أمر الله بالقول والحمل .." وعلمهم أن الأمر كله لله .

فضل العلم على المال

قال الإمام علي كرم الله وجهه للتلميذ كميل :

بكميل !
- العلم خير من المال .. العلم يحرسك ، وأنت تحرس المال ..
- العلم حاكم ، والمال محكوم ، فاعلموا حكام على المحكوم ..
- المال ينقص كلما أخذت منه ، لكن العلم يزيد كلما أخذت منه .
- فائدة العلم بقلية على مدى الزمن ، وفائدة المال قزول بزواله .
- العلم شرف في الحياة ، وشرف وذكر بعد انتهاء الحياة ، فالتقاسم يذكرون علم العلماء وفضلهم ، ولا يذكرون شيئا من المال ، وأصحاب المال بعد وفاتهم

أمر الدنيا .. وأمر الآخرة

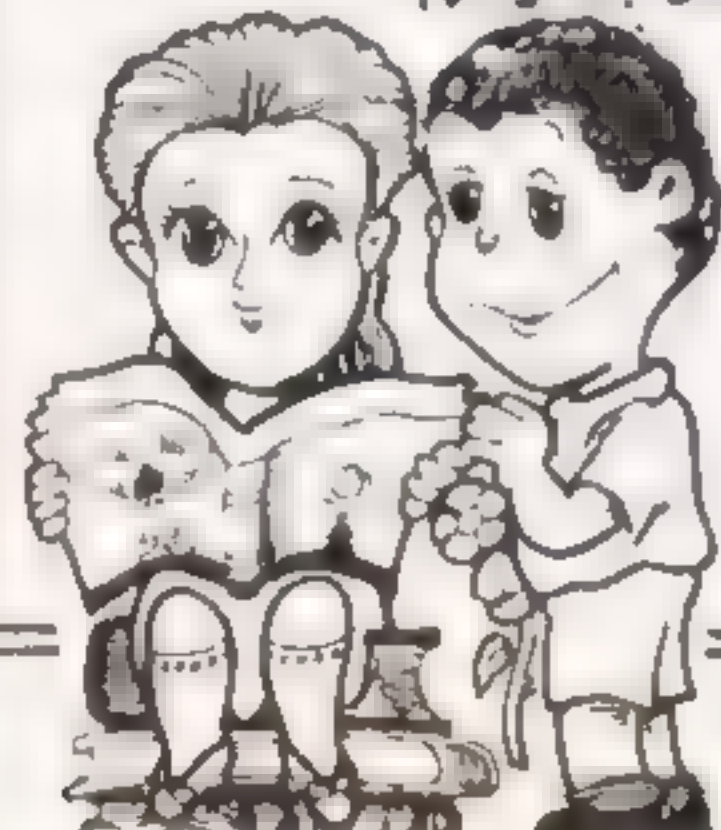


كتب الخليفة الراشد "عمر بن عبدالعزيز" الى الحسن البصري قائلا : اجمع لي أمر الدنيا ، وأمر الآخرة ..

فكتب له الحسن : يا أمير المؤمنين .. الدنيا علم ، والآخرة بقلية من حسب نفسه ربح . ومن غفل عنها خسر ومن غفل في العواقب نجا ، ومن اطاع هواه ضل ، ومن علم غنم ، ومن غلب سلم ، ومن اعتبر أبصر ، ومن أبصر فهم علم ، ومن علم عمل ، فإذا ذلت فارجع ، وإذا تدمت فالتق . وإذا جهلت فستل .. واعلم أن الفضل الأعمال ما أكرهت النفوس عليه .

الرجال أربعة

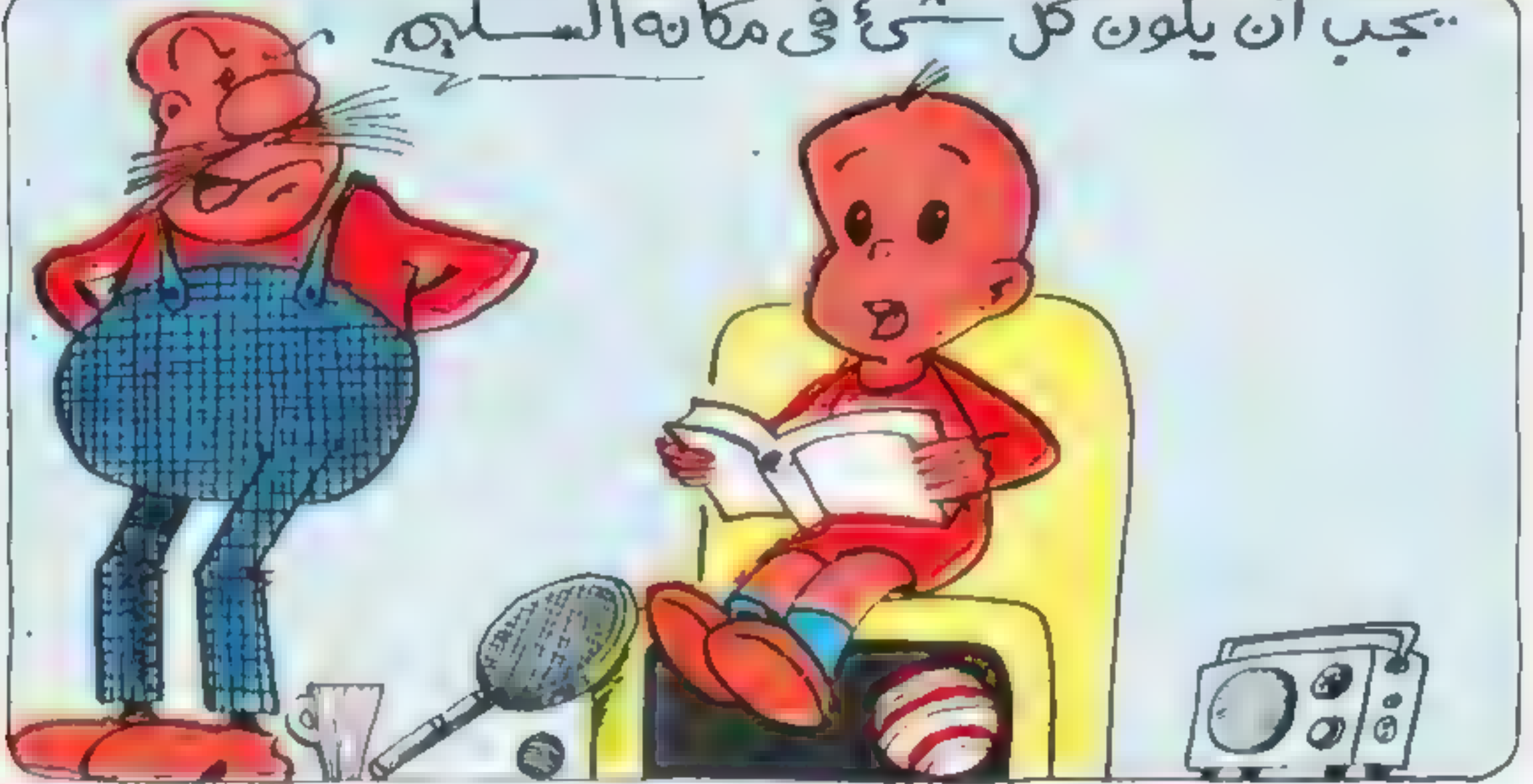
- رجل يدري ، ويدري أنه يدري .. فذلك عالم فاسألوه ..
- ورجل يدري ، ولا يدري أنه يدري ، فذلك نيس فذكروه ..
- ورجل لا يدري ، ولا يدري أنه لا يدري ، فذلك غافل فعلموه ..
- ورجل لا يدري ، ويدري أنه لا يدري ، فذلك جاهل فاحذروه ..





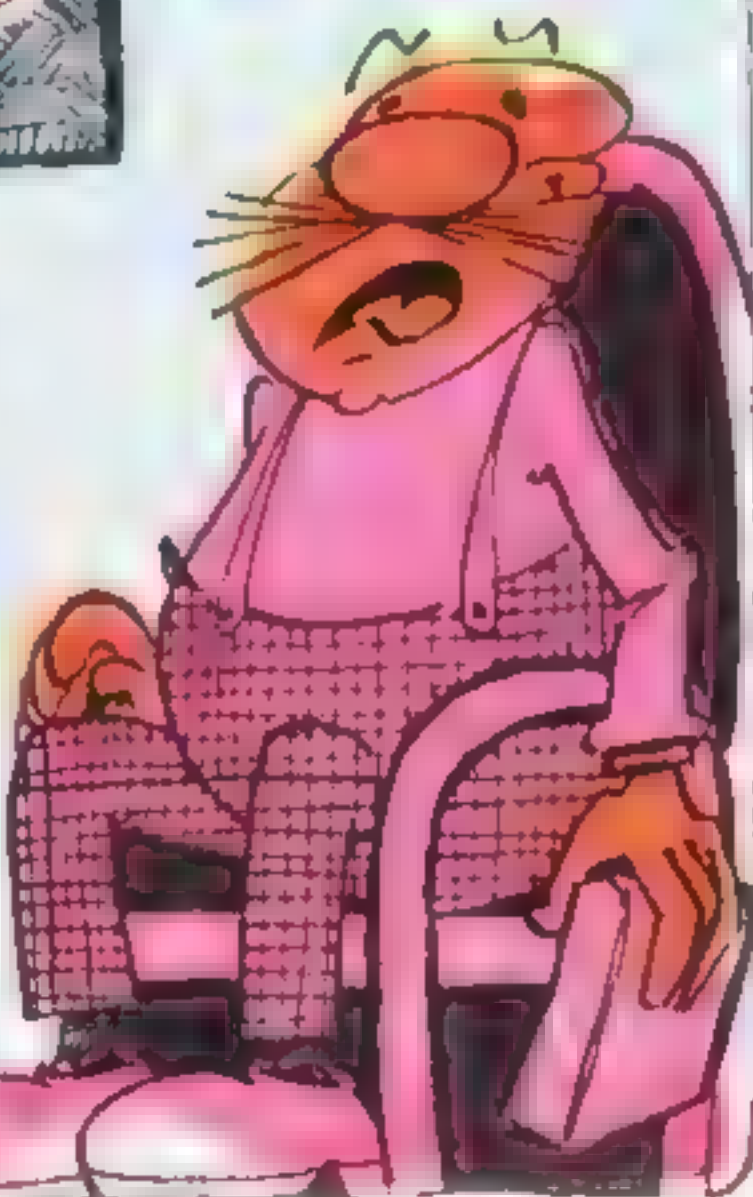
شعاع

يجب أن يكون كل شيء في مكانه السليم



في مكانها
السليم!

يا ترى فين
النظارة؟

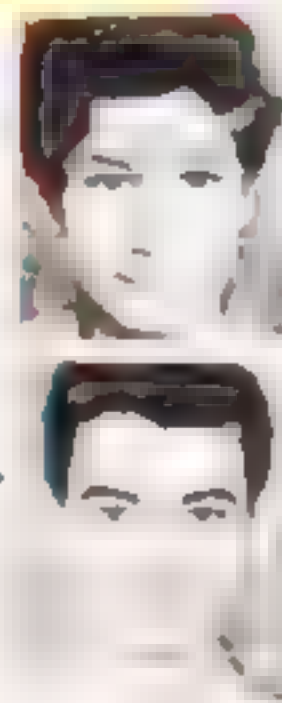




الحائزة الرضائية كانت عامرة.. فأيها أطيّب؟



كتب الوجه الرضائية السمرية بهذا العام دسمه للغانه فقد
 ندم السمرية لمساهديه كل مالد وطاب من فصل المسلسلات
 والبرامج التي افتحها على مدار العام
 ولا السمرية قد حدينا كمارا وصغارا الي شاسته حلال ليالي
 محسن الحمله فقد فصلنا - نعرف عني اراء الجمهور في بحاء
 القشرة ولحمود



مجدى منصور
 صديق - ب ٥٣٤٥
 ايمن سعيد - ب تحت
 الإعداد
 دار السلام - القاهرة
 صلاح اسرايم
 عوض - ب ٥٣٣٤



فيما شاهدوه من خلال استطلاع
الرأي الذي أعده ثلاثنا ، وقمنا
بسؤال ما يزيد على مائتين من
الجمهور صغارا وكبارا من احياء
المعادي والزمالك ، وحلوان ،
والمنيل ، وبولاق ، وعين الصيرة ،
والشرابية ، ومصر القديمة ،
والسيدة زينب ، ومدينة نصر ،
ودار السلام من القاهرة ، بالإضافة
الى حي وسط الجيزة

وقد شملت استمارة استطلاع
الرأي الفضل مسلسل قدم خلال شهر
رمضان ، الفضل برنامج تليفزيوني ،
الفضل مثل ، الفضل ممثلة ، الفضل
مذيع او مذيعة تليفزيونية ، الفضل
قناة تليفزيونية

وقد اعطينا لكل حي من الاحياء
الاثنى عشر نقطة لكل واحد من هذه
الاعمال الرمضانية ، فكانت النتيجة
كالتالي

الفرسان في القمة

جاء مسلسل الفرسان في المركز
الاول ، فقد حصل على خمسة نقاط

من مجموع النقاط الاثنى عشرة
الممثلة لعدد الاحياء

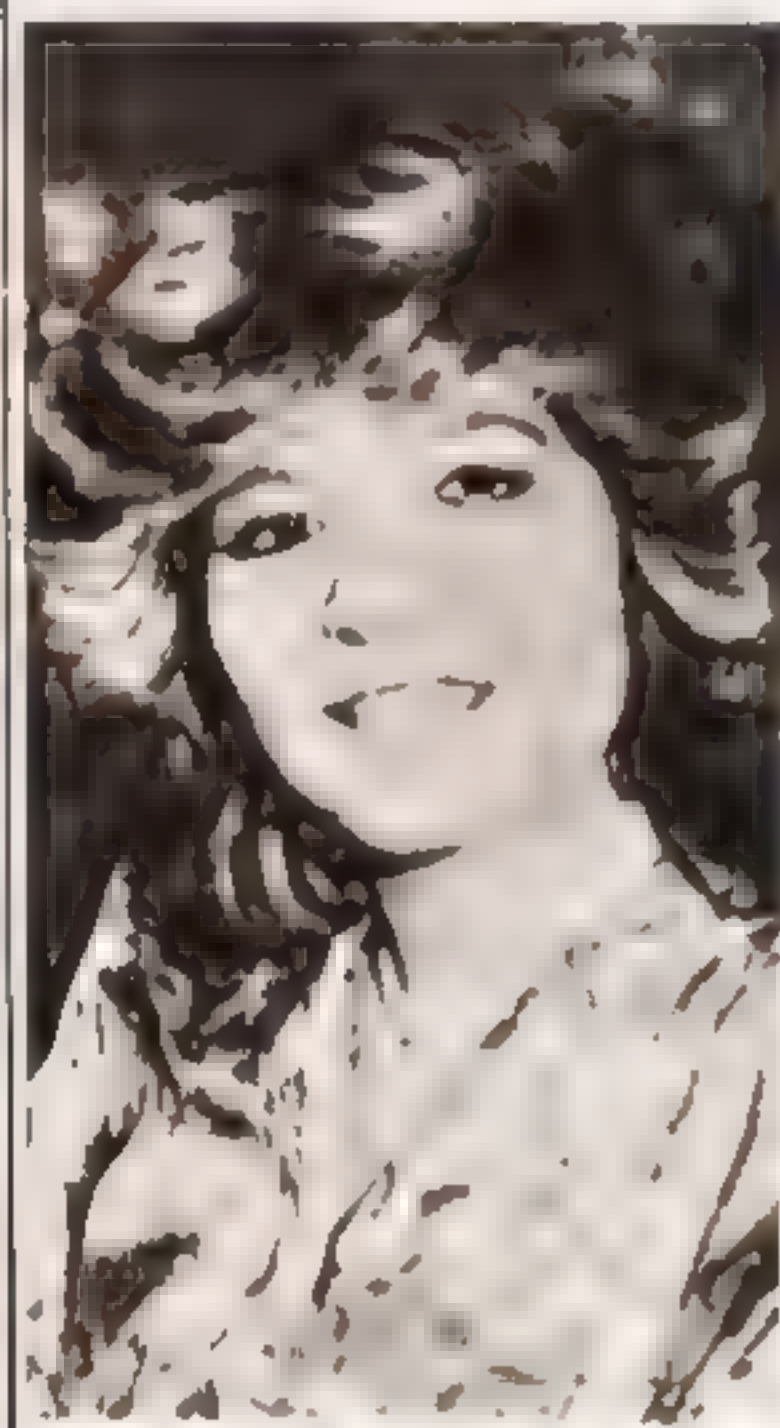
اما المركز الثاني فقد احتله
مسلسل "الزيتى بركات" الذي قام
ببطولته احمد بدر ، نبيل
الحلواني ، ومن إخراج يحيى
العلمي

اما مسلسل المال والبنون ، الذي
امتدت حلقاته الى ما بعد العيد فقد
احتل المركز الثاني مكرر مشاركة مع
"الزيتى بركات" في عدد النقاط
٣

حوار صريح جداً.. جداً

كما توقع الكمبيوتر ، فقد حصل برنامج حوار صريح جداً على
المركز الاول بجدارة ، وحصلت
الفضل مذيعة برصيد ١ نقاط لكل
منها ممثلين لاربعة من الاحياء
"حلوان ، بولاق ، مدينة نصر ، عين
الصيرة"

المركز الثاني ، فقد حصل عليه
واحد من انجح البرامج الرمضانية
على الاطلاق وهو برنامج "كلام من
ذهب" وحصل مقدمه "طارق علام"
على لقب الفضل مذيع تليفزيوني
"ثان" برصيد ٣ نقاط لكل منهما
وقد فاز بالمركز الثاني مكرر برنامج
"سواح" من تقديم سهير شلبي
برصيد ٣ نقاط ايضاً ، وقد جاءت
بعض ترشيحات الاحياء مخالفة
للإجماع ، فقد اجمع قراء المعادي
مثلا على ان الفضل البرامج
التليفزيونية "قبل ما نتكلم" تقديم
"إيفان عبدالله" ، اما جمهور
الجيزة فقد رشح برنامج "كاميرا
الحياة" تقديم دينا رامت



المذيعة اللمعة ملى الحسيني



المذيع القدير طارق علام

فوزية فراويلة في عالم الشهرة

كان الصراع كبيراً بين العديد من الفنانين المتنافسات للفوز بلقب الفضل ممثلة ، إلا أن الحسم كان سريعاً لصالح اثنتين من النجمات هما "نادية عبد الغنى" ، التي قامت ببطولة مسلسل المال والبنون في دور فوزية فراويلة ، والثانية هي صابرين ، ويبدو أن التعاطف معها كان شديداً لوفاتها في أحداث الجزء الخامس من لبالي الحلبية ، وقد حصلت كل منهما على ٣ نقاط

وقد دخلت العديد من الفنانات ترشيحات القراء ، ولكن لم تصل واحدة منهن الى التصنيف النهائية ، وكان من هؤلاء الفنانات مثلاً إلهام شاهين عن دورها في لبالي الحلبية ، وشيرين عن دورها في "الفرسان" ، أما من وصلت منهن الى التصنيفات ، ولكنها لم تفر بمراكز فهناك عادلين طبر "السورية" عن دورها في مسلسل الفرسان ، وحصلت على صوتين "المعادي" ، مدينة نصر ، وهناك أيضاً جيهان نصر "الزمالك" ، وشيرين سيف النصر "الجيزة" ، ونوال أبو الفتوح "عين الصيرة" ، وعجلة كامل "دار السلام" ، فقد حصلت كل منهن على صوت واحد

القناة الثانية فوق الكل

وفي المنافسة بين القنوات التلفزيونية للفوز بلقب الفضل قناة ، فازت القناة الثانية بالمركز الأول بجدارة بعد حصولها على ترشيحات خمسة من أحياء القاهرة الزمالك ، مدينة نصر ، الشراابية ، مصر القديمة ، السيدة زينب وفوزها بخمسة نقاط ، بينما جاءت القناة الأولى في المركز الثاني برصيد ٤ نقاط "المنيل ، عين الصيرة ، دار السلام ، الجيزة" ، أما المركز الثالث فقد تربعت عليه القناة الثالثة برصيد ٣ نقاط عن أحياء المعادي ، حلوان ، بولاق أبو العلا

وكل رمضان وكل قراء سمير في أحياء القاهرة ، والجيزة ، وفي أنحاء مصرنا العزيزة ، والوطن بخير وصحة وسعادة

الأحمدين في المقدمة

والأحمدين هما أحمد ماهر وأحمد عبدالعزيز ، اللذين فازا سويًا بالمركز الأول كأفضل ممثلين في الأعمال الرمضانية عن دوريهما في مسلسل الفرسان ، فبالإضافة

لبطولة "أحمد عبدالعزيز" لعمل آخر هو المال والبنون ، وقد حصل كل منهما على ٦ نقاط بالتساوي وهذا العام ظهرت مواهب كثيرة منها : وائل نور ، هادي الجيار ، هشام سليم ، ممدوح عبد العليم ، صلاح السعدني



الفنان أحمد عبد العزيز

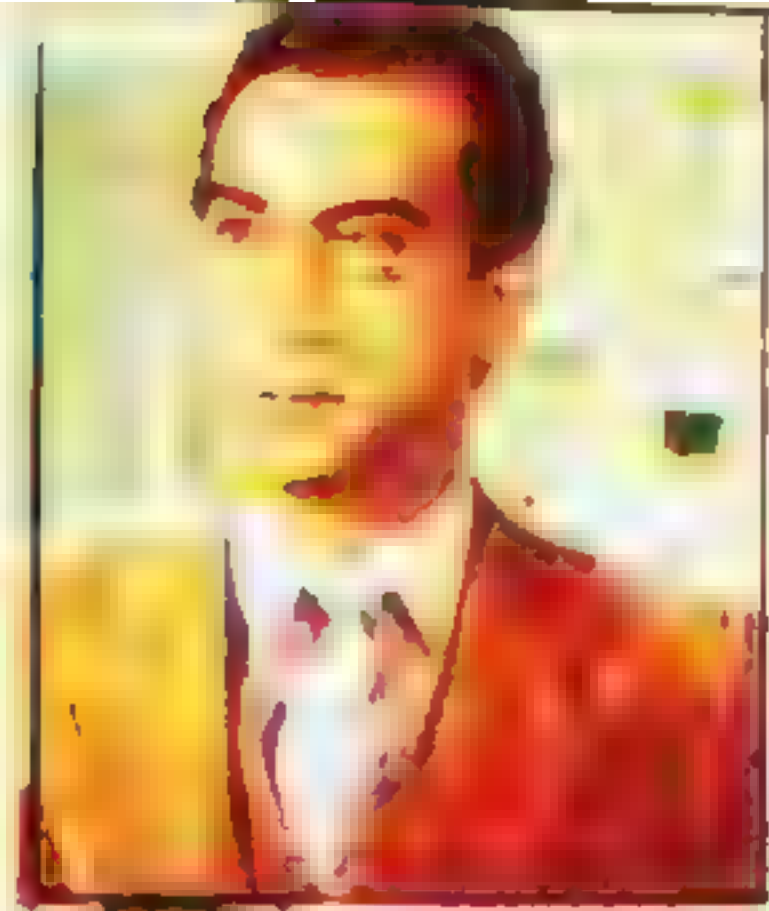


مشهد من الزينى برقات



مشهد من بوابة الحلواني

السحت يلتقى بالعمدة سليمان!



الفنان أحمد راتب

ناصر محمد حمدي
٢٣٧١
المعوزة - الجيزة

لا نستطيع ان نعمل المحمودات الكبيرة التي يبذلها التلفزيون المصري على مدى الاعوام السابقة خاصة خلال شهر رمضان، الذي يمتعنا فيه دائما بالاعمال الدرامية من إنتاجه، مثل لبالي الحلمية، رافت الهجان، العائلة، ارابيسك، المال والبنون، بوابة الحلواني، الزينى بركات، الفرسان فكلها اعمال خالدة طالما تركت أثراً رائعاً في اذهان جمهور المشاهدين من الاعمال التي نالت إعجاب مشاهدي الشاشة الصغيرة خلال شهر رمضان الكريم مسلسل المال والبنون لمؤلفه "محمد جلال عبدالقوى"، ومخرجه "مجدى أبوعميرة".

إجذبت أحداثه المثيرة المشاهدين من جميع الاعمال، وكان من أبرز مفاجات الجزء الثاني ظهور شخصية "السحت" - بعد غياب - بأمواله المسروقة، وطموحاته الشريرة التي عاد بها لينتقم من ماضيه في حي يعتز به اهله وسكانه.. ومن هنا كان اللقاء مع الفنان الكبير "أحمد راتب".

السحت .. لايفرنكم
مظاهر الناس

نستطيع بحق ان نطلق على الفنان "أحمد راتب" نجم رمضان هذا العام، وكل عام، فمثلاً وابناه

في دور "إيزاك بن عميتاي" في رافت الهجان من قبل، وابناه في "بوابة الحلواني"، والسحت في "المال والبنون"، والكحيت في "نفس وناس" وأحمد راتب خريج المعهد العالي للفنون المسرحية عام ٧٤، وكلية الهندسة قسم ميكانيكا عام ١٩٧٥، سألته

● مثابك في شخصية السحت ؟

- هي شخصية ثرية مليئة بالأحداث، والمواقف، فالتسحت رجل ظل يخدم في البيوت، ثم فجأة أصبح مليونيراً، فيحاول الانتقام من كل من أذله في فقره وشخصية السحت شخصية غير سوية، لأنه يمتلك حقداً على من حوله بسبب سوء التمشية، والجهل الذي عانى منهما صغيراً، ولانسى أن ثروته جاءت من السرقة، والحكمة هنا الا ننظر إلى الناس بمظاهرهم، ولكن بأعمالهم

● هل نتوقع جزءاً ثالثاً للمال والبنون ؟

- لا نستطيع ان اجزم بذلك، فهذا القرار في يد قطاع الإنتاج، والمؤلف فقط

● ماهي نظرتك لمسلسل بوابة الحلواني كعمل متكامل ؟

- لقد عرض حتى الآن جزءان للمسلسل، وهناك جزء ثالث تم تصويره، وسيعرض خلال رمضان القادم، والمسلسل يعرض - من خلال أسرة سلامة الحلواني، تاريخ مصر الحديث أيام حفر القناة

● أين انت من السينما - أنا موجود طالما السينما موجودة، وإن أصبحت الأفلام قليلة بسبب أزمة السينما، ولكني أعمل، خاصة مع الفنان عادل إمام حيث الأفلام ذات الإنتاج الجيد مثل "الأرهاب والكباب"، "وبخيت وعديلة"

وإذا عدنا مرة أخرى إلى أهم الاعمال الرمضانية التي عرضت خلال هذا العام سنجد مسلسل "لبالي الحلمية" الذي قدم الجزء الخامس هذا العام، وكانت شخصية العمدة "سليمان غانم" من أبرز الشخصيات المحورية للمسلسل، ولذلك كن لنا هذا اللقاء مع "حسن أرابيسك"، والعمدة "سليمان غانم" الشهير بصلاح السعدني

العمدة : أرابيسك عشقي الحقيقي

سألته أولاً : العمدة سليمان غانم بكل مميزاته، وعيوبه هل تنطبق شخصيته عليك ؟
- العمدة فيه كثير من شخصيتي، فانا من اصول ريفيه وانتمى للحارة المصرية، بل أر عائلتي تزخر بالعمد، ولكن تفاصيل الشخصية التي كتبها المؤلف "أسامة أنور عكاشة" بعيدة كل المعداد عنى، والفنان هنا يحاول تلخيص الشخصية، لجسدده للجمهور في أفضل صورة.

● ماهي السمات الشخصية التي جذبتك لدور "حسن أرابيسك" ؟



العمدة سليمان غانم



جولة في
نادي
الطوايع

في صحبة محسن الزيات

يكل الأصحاب
صديقتي .. صديقي .. هواة جمع الطوايع ..
هذه الصفحة خصصناها لكم لتصبح مقرا للقائكم
ونالذة لمبادلة مآلديكم من طوايع مكررة ولتنشر كل جديد
عن عالم الطوايع ..
فما رأيكم أن تكونوا أعضاء معنا في .. نادي
الطوايع .



أهلاً بالزائر

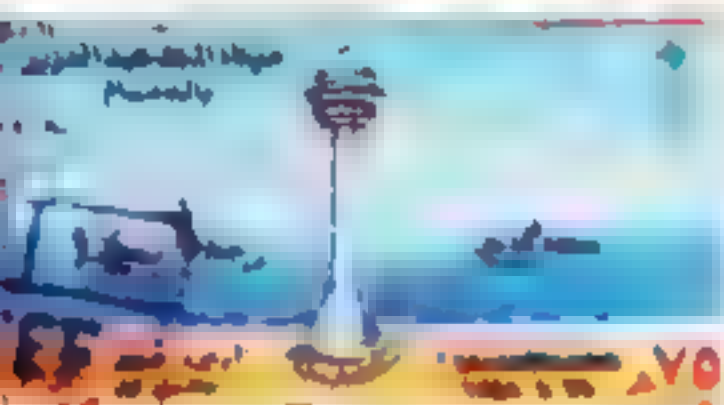
يبدو ان الصديق
احمد فتحي ، المنشوية
- الاسكندرية ، اصابعه
عدوى الشعر ، فقد بدا
رسالته قللا :

بعد الكثير من الاطواق ، وعذابا اصعبني من لوعة الفراق ...
 فرغم أنني لست من هواة الطوبيع إلا أن شغفكم المميز جذبني
 بمعلوماته الدقيقة ، وكلماته الرقيقة .. إلى هذه الهواية اللذيذة
 ولولى مساهماتي للنادي هذا الطابع الذي أصدرته أخيراً هيئة
 البريد بمناسبة أعياد الربيع ، وهو ذو مقطع ٣ × ٥ سم بفترة
 ١٥ قرناً مزين بلوحة رائعة الألوان لبعض الزهور المعروفة في
 مصر مثل اللول ، والياسمين ، والبنفسج ، وعبد الشمس ،
 والقرنفل ، وغيرها .

أهلاً بك يا أبو حميد صديقاً للندى ،
 وصاحباً لهذه الهواية الجميلة ،
 لنضيفها إلى هوايتك الأخرى ، وهي
 القراءة ، والمراسلة ، والرياضة ..
 وعنوان الصديق أحمد فتحي حسن لمن
 يريد مراسلته : ١ ش سوق راتب - المنشية
 - الإسكندرية .



ميناہ الملک عبدالمہزیز



صديق القارى الدائم
أحمد هاشم عاشور -
لنا - أرسل لنا أحدث
إصدارات هيئة البريد
بالمملكة العربية
السعودية . وهو عبارة

عن طابع يحمل صورة **الميناء الملك عبدالعزيز بمدينة الدمام**
على **ساحل الخليج العربي**
هذا **الميناء** الذي يعتبر من أهم موانئ التصدير بالمملكة حيث
تستقبل **أربعة ناقلات البترول العملاقة ذات الخاطس العميق**



مشهد من رافت الهجان



مشهد من المسلسل الشهير أرابيكا

- شخصية «حسن أرابيسك» من أفضل الأدوار التي قدمتها في التلفزيون، فابن البلد هنا يبحث عن الحق، ويدافع عن الأهل، والوطن، وهذه الشخصية حاملة للعديد من القيم مثل الشجاعة، الكرامة، الجدعة، النخوة، المروءة، الانسانية، بالإضافة الى أنها تعكس فترة مهمة من التاريخ المصري، وجذوره الأصيلة لمجتمعنا العربي الاسلامي، ولن أبالغ إذا قلت أن المسلسل «أرابيسك» يعد من أفضل المسلسلات التي قدمت في الفترة الأخيرة.

● لماذا لا نراك في المسجدين ؟

- التلفزيون هو مجالي الأول، ولقد قدمت من قبل بعض الأدوار على خشبة المسرح، وقدمت أعمال للإذاعة، ولكني أعتبر نفسي ضيفاً على السينما، وأحاول أن تكون ضيفاً من خلال أعمال جيدة.



الصحة والنشاط

[illegible]

نرجو نقل بيلات الاستمارة على ورقة وتكتب بيلاناتك كاملة ، ونرسله مع ٣ صور لفحص على بطاقة مراسل سيمر المحلى المائىء



صيايد ماهر.. لكن ...

ثانياً.. يحدد مكان الصيد المناسب.. هنامثلاً و...

يا سلام! هيه.. وبعدكده

أولاً.. الصياد الماهر يحدد نوع الغاب وطوله.. والطعم المناسب لنوع السمك و....

يا سلام! وبعدكده!

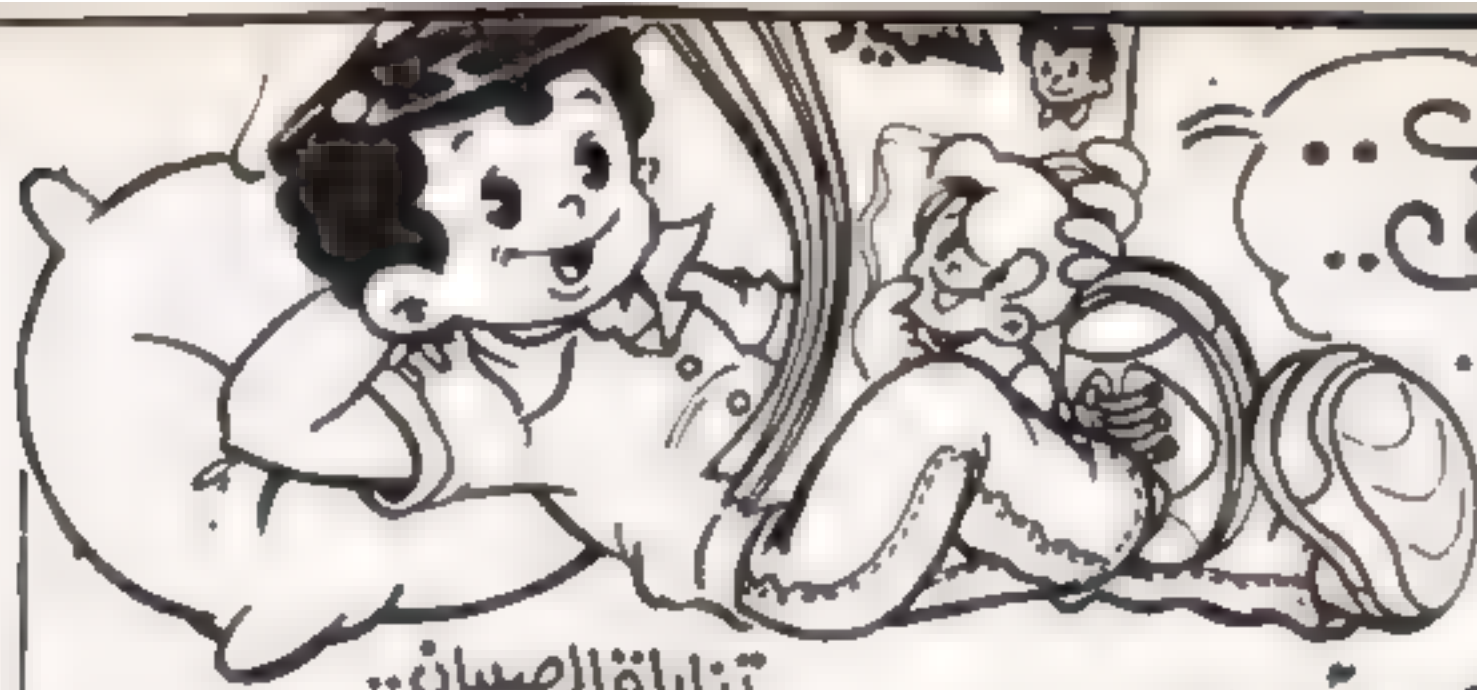
ثالثاً.. تمسك طرف الغابة كده وعينك على المكات كده... و... هوب

ميجت طيب وبعدكده!

فاهاما

أظن مفيش بعدكده..





يا أصحاب.. يا أصحاب..
بمناسبة عيد ميلادي..
بعد ٧ أيام موعدنا مع..
عدد تذكري
غير عادي !!

تنايلة الصبيان..

وعصاة تهريب الآثار !

الحاكم بأمر الله

على صفحات كابتن سميرة..

٩ أبريل ٩٥
حكايات مختصة
مغامرات شريفة



الرباعي : سمير وقته وسيرة وتمتوحة !
المرح : يا نخلتين في العلالى



كيف قرر بابا..
ماذا يريد أن يكون؟!



سفير صغير من كوكب بعيد

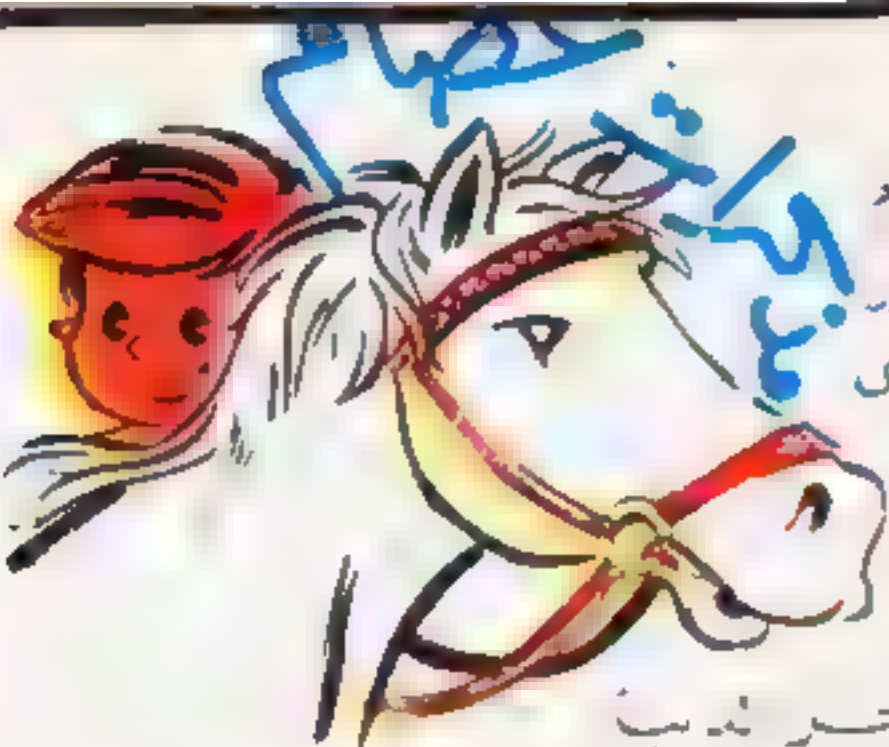
جاسور..
عند ما بكت عيون المحب !!



أمر الشعور.. والبر المسحور

ذكا والحمير !! !!





● من تقاليد عائلتنا الكريمة ، أن نقضى يوم عيد - لاد مع جدتي ، وما أنها لا تستطيع الحضور إلى بيت هرة . تقرر الذهاب إليها في القرية - ونحضر الأتية ، من ليوم لدرس انطلقت إلى هناك . ووصلت فتر عروب نتمس - وفنور تزد النبا في القرية كلها . وجاءني صديقي سماعيل يدعو لي لتناول الفطير لمثلت الذي أعدته ولدتني . وهنا تذكرت صديقي أيمن . إنه مستعد لذهب إلى آخر لاد من أجل الفطير . كيف يها إلى تدونه بدونه ؟ . وحاولت لا اعتذر . ولكن بر . بصره فثبت الدعوة بلا حاسة كبيرة .

وكانت الليلة شديدة البرودة ، ونولا نسي وعدت صديقي سماعيل . لما تحركت لبد . من على هذا الكرسي لوثير بجانب المدفأة . نجا لرحل كلمة . بعد ويفد . وتذكرت لابلطو . ووصعت كوفية حدود حول رقتي ، وعد باب البيت وقفت لحق في لظلام . وأحسست برهة . وتذكرت كني لوزن لبيته كان معي . بي لا أشعر بالخوف وهو معي . هل لعود وأظا هرباني شعرت بالبرد ؟ . وأحسست بالخجل . لالتأكد أم صديقي سماعيل نعت في عم لفطير . ولكن في اضاري لانت . ولا يليق أن أستب الحرج لصديقي . وحس لهد التردد . سرت بخطوات سريعة ثابتة . ونظرت إلى السماء . أسى نفسي بالبحث عن النجم القطبي ، فرأيت القمر شاحبا لا يضي . لا نفسه .

وأخيرا وصلت إلى أول الطريق الذي يقع بيت سماعيل في نهاية . بالتأكد سيعود معي إلى البيت بعد العشاء . لن يتركني وحدي . ونجاة سمعت صهيل حصان ، وقفرت في الهواء ارتعد من الخوف ، وحاولت لتشجيع نفسي ، وبدأت أتحدث مع نفسي بصوت عال وأقول :

لست خائفا . لادشي يدعد إلى الخوف !

وأحسست بنوع من الراحة عندما اتضح لي أن هذا حصان سماعيل . لكن لماذا يسير وحده هنا ؟ . واقترب الحصان مني . واقتربت منه ، وحشيت أن أمسك اللجام . كيف أعيده إلى بيت وأنا أخافه ؟ . إذن الأفضل أن أسرع إلى بيت سماعيل وأعرفهم مكانه . ولكن الحصان كان ينظر لي راحيا ومتوسدا . فسألته بصوت عال وكأني أكلو إنسانا ، ماذا حدث ؟ . ماذا تريد ؟ . وتحرك الحصان عدة خطوات ثم وقف ثانية . وعاد وجذني من لابلطو . إنه يتصرف مثل كلبى فزدق . عندما يريد مني أن أفتح له الباب ليخرج . وجذني برفق ، وأحسست أنه يكلمني ويقول لي ، "اتبعني" . وبالفعل مشيت معه وهو يشق طريقه بين الحقول ، ونسيت مخاوفي كلها . وفجأة . وجدت سماعيل بجوار الساقية ، فصرخت :

اسماعيل !!

وكم كنت سعيد عندما ردة في صوت خافا صغيف



دمعة

سعد حسن -
العرش



الشمس غابت وسامنا
والبعد طال عن حبيبنا
كل صباح يطلع بذكرى
لاحلى غيرة في دنيتنا
كفنت لمرنا وشمسنا
مالية بصرتنا وسمنا
الصوت الجميل ، وفيه دليل
قدرة وعظمة ربنا
ساعة الغروب تصحى القلوب
على الحقيقة المحرنا
وازاي يا ترى
اهو ذا اللي جرا
دموع العين
بنقول على عين
بدرى يا ثومة
وكانت لثانة قديرة .. خلدة على مر
الزمان .. والعجيب ان شيوخها
يعجب كل الاعمار



القرى الوقور



سمير سامى عزيز
٢٨٦٦ -
بنها - قلوب



اصحابنا



ميلاد يحيى



أحمد يحيى



سلوة محمد



أحمد شمس



بست شريف



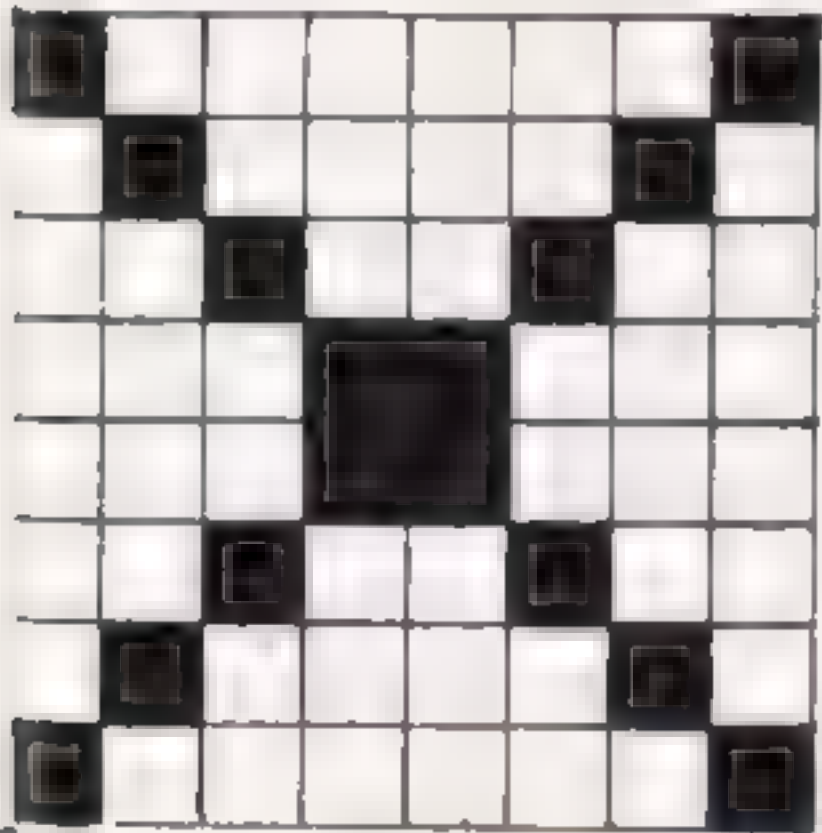
مريم فتحى



عماد فتحى

كلمات متقاطعة

٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

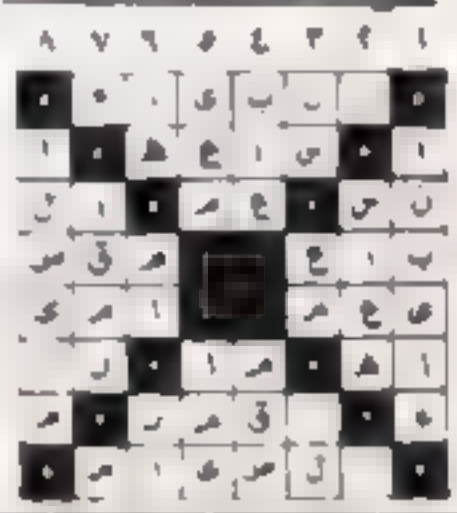


مروة عبد الحفيظ -
٥٣٢٩
الحلمية - القاهرة

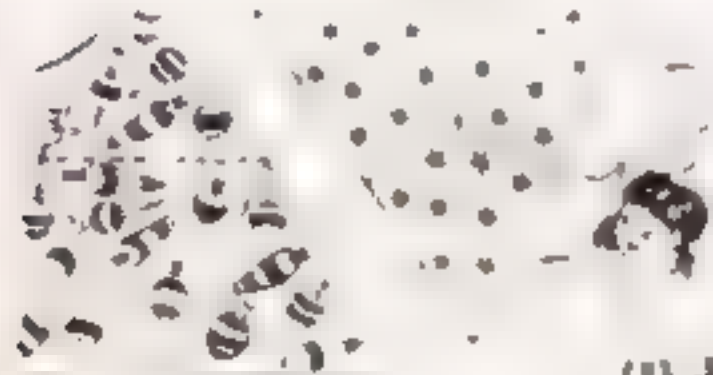


احتلت احدى الشركات
بلاويات المتحدة الامريكية
بعيد ميلاد القرى الوقور ، الذي
بلغ من العمر سبعة واربعون
عاما قضاه من اجل ابحت
للشركة
القرى قرى ذو ذن بيضاء
كثيفة ، وشكله ولور كالرجل
العجوز المجل

حل الكلمات المتقاطعة



ملول التسالى



حل الركن الاربعة
لطبيب على
المهندس محمد
لمحلى اسماعيل
لمحلى مصطفى
حل : البرنقالة

ط نسبة الخلفاء الطريق رقم (٢)

حل اشرف الشريف

الخط العرسوم في الورقة يبدأ من البرج الاول وهو برج العمل
ليصل الى البرج السادس وهو برج العذراء ، فلما بدنا الابراج
بارقام الساعة سنجد ان الخط يشير الى الساعة ١٢:٣٠ في هذه
المنطقة قل سامى انه تحدث مع يوسف ، وهكذا حدد المجنى عليه
ساعة وقوع الحادث ، حيث لايمكن لسامى ان ينسى وجوده في مكان
آخر عند وقوع الجريمة .



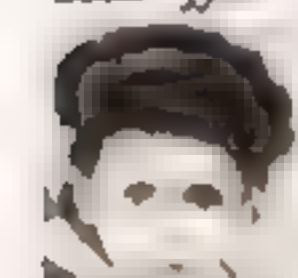
أحمد حميد



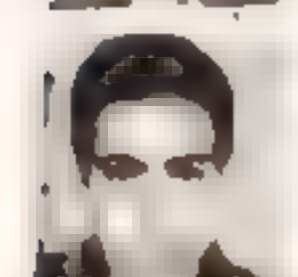
أحمد إبراهيم



أمرو محمد



هشام السيد



أمرو رashed



شيماء السيد



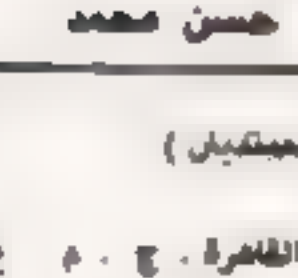
أمرو محمد



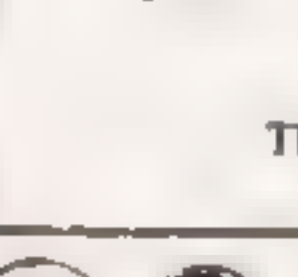
أمرو محمد



أمرو محمد



أمرو محمد



أمرو محمد

ابتسامات



محمد مصطفى كامل
- پ ٤٨٤٢
الزيتون - القاهرة

الأول : غريبة .. عندما اسير
في الطريق يخيل لي ان هملا
يبيض دائما
الثاني : لا تتوهم يا رجل انه
خبيثك

الأول : اخوك يضرب على
اله العود
واختك تضرب على اله
الكمان
لماذا تفعل عندما لا يعجبك
الحرف ؟
الثاني : اضرب الاثنين

رجاء هام لكل الأصحاب تاريخ الرسالة أمر حيوي للغاية

اصحابي في كل الوطن
العربي يرسلون لي بصورهم
لكي انشرها لهم في باب
«اصحابي» ..
ولكن معظمهم يكتب اسمه
فقط ، ومنهم من ينسى اسم
الوالد
فيكتب الاصحاب
اهلا بصوركم ولكن ارجوكم
ارسلوا معها
الاسم ، تاريخ الميلاد ،
الهواية ، واسم الاب والجد
طبعاً ..
وتذكروا كتابة العنوان .
وتاريخ ارسال الخطاب بخط
واضح
وباب اصحابي يرحب بكم
وبصوركم دائما ابدا

عجائب الأرقام

مربع ١ = ١
مربع ١١ = ١٢١
مربع ١١١ = ١٢٣٢١
مربع ١١١١ = ١٢٣٤٣٢١
مربع ١١١١١ = ١٢٣٤٥٤٣٢١
مربع ١١١١١١ = ١٢٣٤٥٦٥٤٣٢١
مربع ١١١١١١١ = ١٢٣٤٥٦٧٨٧٦٥٤٣٢١
مربع ١١١١١١١١ = ١٢٣٤٥٦٧٨٩٨٧٦٥٤٣٢١

اصدقائي لاحظوا ان قراءة الأرقام من
اليمن هي نفس قراءتها من اليسار

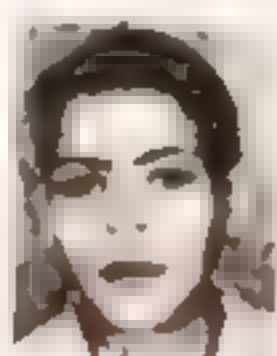
محمد محمود رفعت
- پ ٤٦٩٢
الجمالية - الدقهلية



صقور ونسور السماء ارض النسور



مصطفى حسين
كامل - پ ٥٢٢٩
طنبرا الخيمة -
قليوبية



أفقا ورأسيا

- ١ - جمع نبي
- ٢ - لمعرفة الوقت
- ٣ - عمر (معكوسة) - اخو
- الاب - للتخريف
- ٤ - عكس اشترى - نفس به
- ٥ - ينتشر - والدني
- ٦ - للتوقع - احد الوالدين
- (معكوسة) راء بالانجليزية
- (معكوسة)
- ٧ - طلع القمر على الليل
- ٨ - فريضة تؤدي في رمضان

في مطبخ قدام المصريين ،
وجدت نقوشا لانثى النسر ، تقول
انها تبيض في كل مرة بيضتان ،
ويقوم الابوان علي حضنتهما حتى
يخرج الصغيران للحياة
اما الصقور ، فتكون من ٥٨
فصيلة ، الكبيرة منها يصل طولها
٢٤ بوصة ، وتبيض ٢ - ٤
بيضات
والصغيرة تبيض من ٣ - ٥
بيضات ، ويصل طولها حوالي ٧
بوصات ، ويرقد عليها نحو ٤
اسبوع الام تقوم باكل الرقاد ،
وعند خروجها للصيد يقوم الاب
بالتقود فوق البيض حتى تعود
الام

الاشتراكات

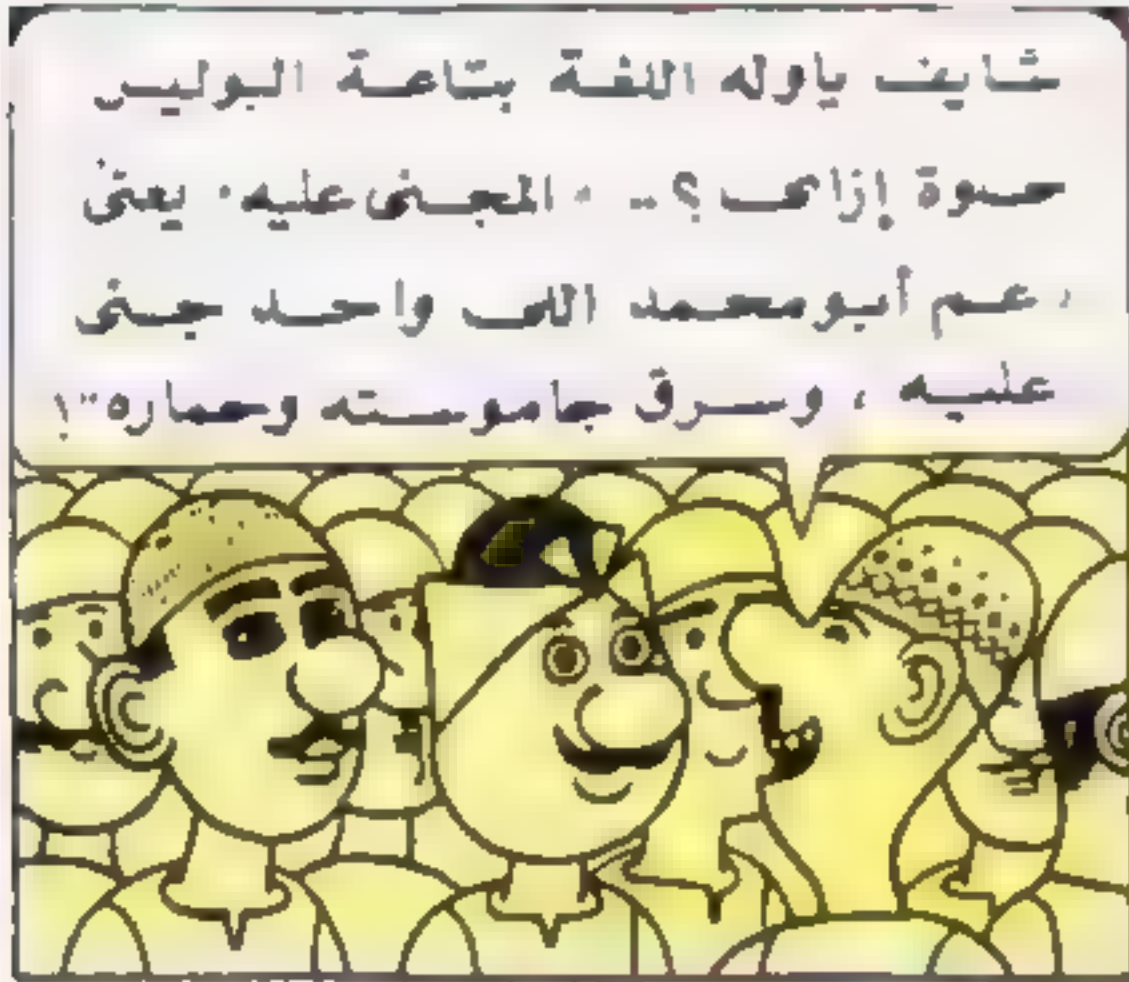
لجنة الاشتراك السنوي داخل ج . م . ج ٢٩ جنيها لمدة مقدما
لندا أو بحالة بردية غير حكومية - البلاد العربية ٢٥ دولارا -
امريكا وآسيا والهند ٥٥ دولارا - أمريكا ٦٥ دولارا - باقي دول
العالم ٨٠ دولارا . ولجنة لندن مقدما بشفة مصرف لأمير مؤسسة
بار الهلال . بعض عدم ارسال صلات نظمية بالبريد .

الإدارة : القاهرة - ١٦ شارع محمد مر العرب (الميتكياي)
صندوق بريد : ٦١ المنية - القاهرة
الرقم البريدي : ١١٥١١ - القاهرة - المصور - القاهرة . ج . م . ج
تليفون : ٣٦٢٥٤٥٠ (٧ خطوط)
فكس : FAX 3625469
تلفكس : TELEX 92703 HILAL . U . N

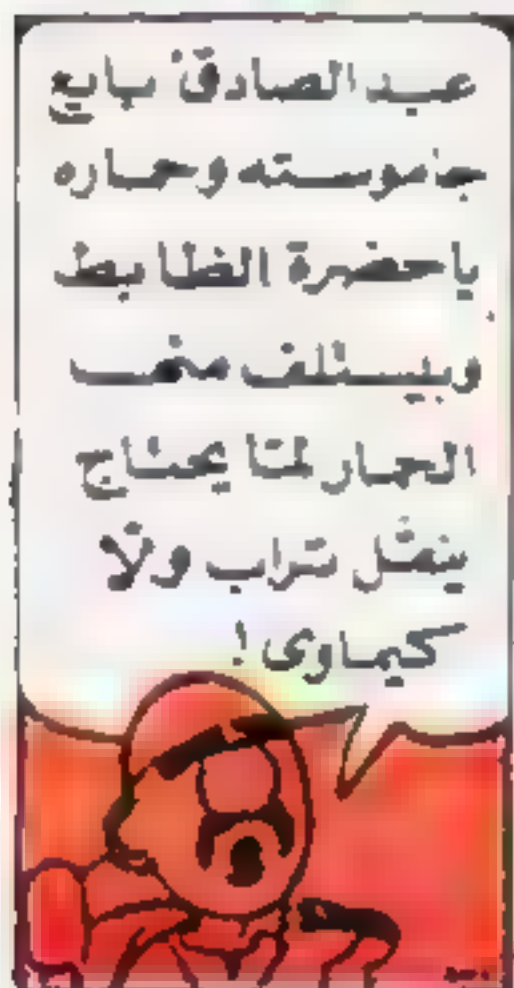
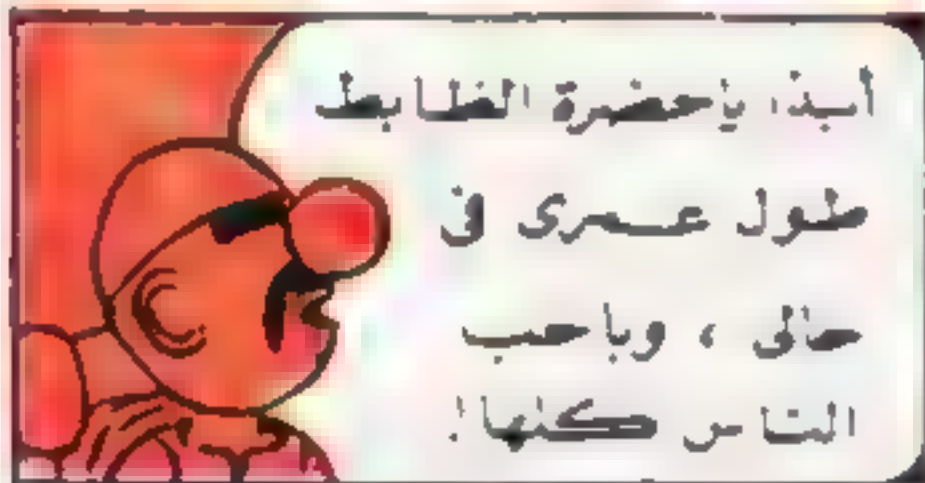


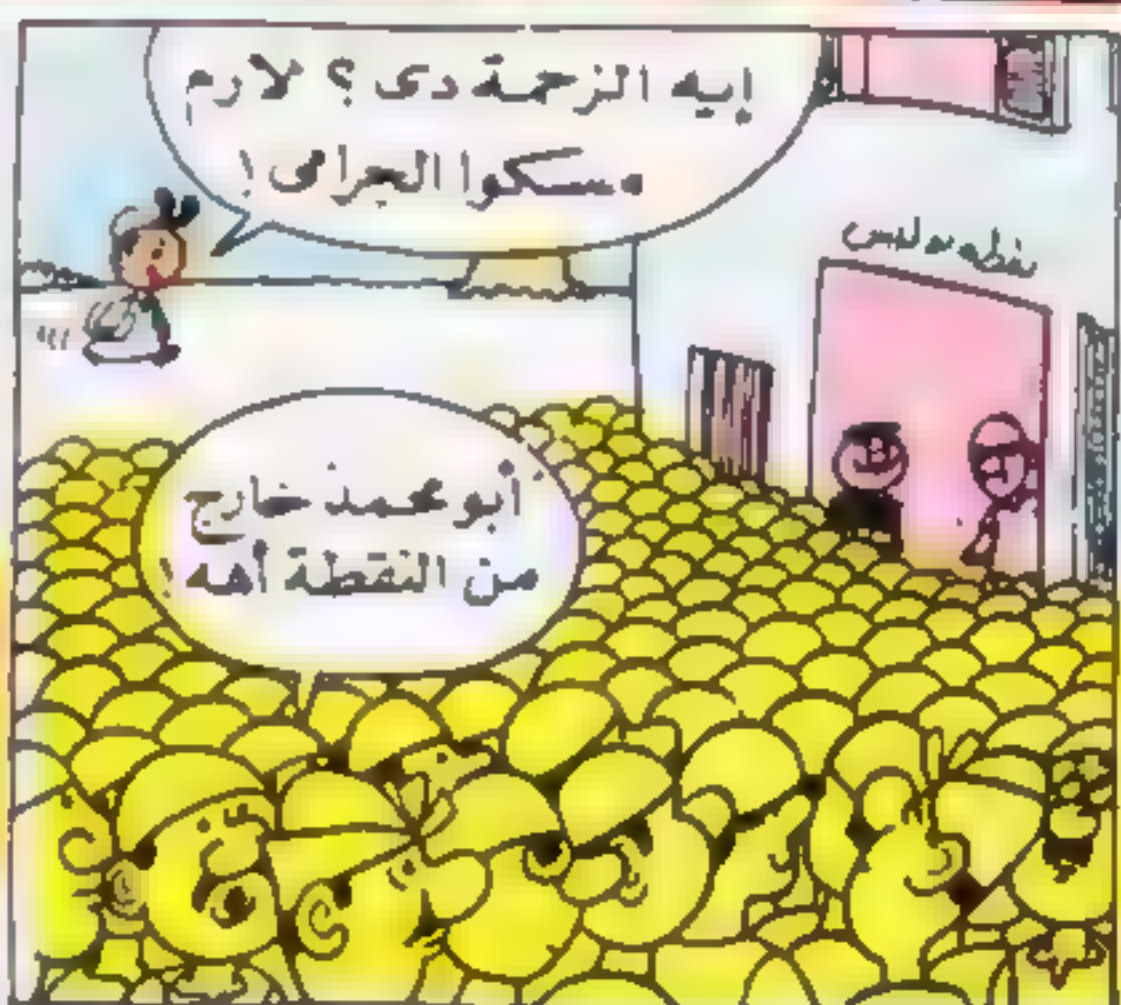
عصاية الثنايلة

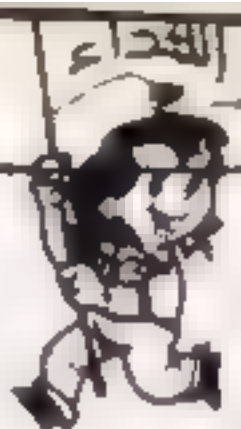
● فوجيء « أبو محمد » من أهالي القرية الآمنة بسرقة جاموسته وحماره .. وبدأ التحقيق ل نقطة الشرطة.



صغير شكاريز من بيلدنا صغير







مباحة مع الشخصيات الفلانة
صناعات الحياة القصيدة

أبوفراس

فارس نبيل.. تفخريه الفرسان
شاعر متميز.. يلف حوله المعجبون !

كل من يعرف ملامح
شخصية الفارس البطل
"أبوفراس الحمداني" يعرف أن
دعائم النبيل راسخة في نفسه ،
وأن الاستقامة النادرة ، هي سر
الاعجاب به ، واكباره .

هو شاعر متميز ، يلف حوله
المعجبون ، فصرارة الصديق
واضحة في كل شعره ، مع هذا
وبتواضع عظيم ينفي "أبو
فراس الحمداني" عن نفسه صفة
الشاعر في قصيدة ، هي وحدها ،
دليلاً بليغاً على شاعريته ، قل
الشاعر :

نطقت بلغلي وأمتدحت عثميرتي
وما أنا مداح ولا أنا شاعر

مولد الشاعر .. البطل
ونبدأ الحكاية منذ مولده ..
ولد الحارث بن سعيد عام ٢٢٠
هجريه (٩٢٢ - ٩٦٨ م) بالموصل
في العراق .. ورغم حيالته
القصيرة ، لكنه حفر اسمه ، كبطل
وفارس عربي شجاع ، وشاعر عظيم
من شعراء القرن الرابع الهجري ،
في فترة كانت شمس المتنبي ،
تنوسط السماء الأدبية .

وفي وقت مبكر في طفولته ،
وقعت حادثه خطيرة في حياته ،
عرف اليتم بمقتل والده "سعيد بن
حمدان" .. وهذا الحادث ترك أثره
العميقة على صلابة روحه
الصافية ، وانعكست فيما بعد على
الشعره التي يغلب عليها الطابع
الحزين



سيف الدولة .. ابن العم
ونشأ "أبوفراس" في رعاية
امه ، وتولى تربيته ابن عمه ،
وزوج اخته : "سيف الدولة" ،
وكان في هذه الفترة ملكاً عظيماً ،
يظهر بمسئوليته تجاه الأمة
الاسلامية ، فمن الطبيعي أن يتحمل
مسئوليته في تعليم ، وتهذيب ،
وتثقيف ، وتدريب "أبي فراس"
الذي اظهر له اعلام الحب ،
والولاء .. كما برع كفارس شجاع .

مواجهة غارات الروم
في الفروسية برع
"أبوفراس" ، لذا لم يكن غريباً أن
يوليه "سيف الدولة" امارة عينج
وهران ، وهو في السادسة عشرة
من عمره .
كانت هذه المنطة تعتبر خط
الدفاع الأول عن حلب ، وهنا احس
أبوفراس انه أمام مسئولية ضخمة ،
وخاض في سبيل بلاده المعارك ..

واصبح الفارس الذي يعتز به
قومه ،
تصدى للغارات المتلاحقة من
الروم برجولة وفداية ، وظهرت
مواهبه الحربية .. ولكن في واحدة
من هذه المعارك ، وقع في الأسر ،
عندما هاجم الجيش الرومي ، مع
٧٠ من رجاله ، دافع دفاع الأبطال ،
حتى انقلته الجراح ، فوقع اسيراً ،
وهنا نقله الروم الى
القسطنطينية ..

سنوات الأسر
بدأت فترة مصيبة في حياته ،
وامتدت سنوات الأسر لربع سنوات
مريرة ، ابدع خلالها اجمل واعلى
شعره .. انها قصائد تفيض بالآلم ،
والإصرار على التماسك والصمود ،
والاحتفاظ بثقله بنفسه ..
هذه القصائد التي كتبها في
سنوات الأسر ، اطلق عليها
الروميث .. وصور فيها قسوة



العدو الذي أسره ، والصديق الذي
تخلي عنه ..
وفي سجنه ، كان لا يرى أنيسا
وصديقا إلا هذه الحمامة التي تقف
بالقرب من نخلته ، وكأنها تواسيه
في أسره ، وسألها قللا :
القول وقد نلت بقربي حمامة
أيا جارتا هل تشعيرين بحلي
وتخلخل الالم في أعصاه : عند
سماعه أن أمه ذهبت للقاء "سيف
الدولة" ليغديه بالعمل ، فردها ، ولم
يستجب لرغبتها ، ولجا إلى الشعر
يشرح به ألمه وأساءه ، قل :
يا أمنا لا تحزني
ونقي بفضل الله فيه
يا أمنا لا تياس
لله الطلح خفية
أوصيك بالصبر الجميد
ل فإنه خير الوصية
مواجهة القائد المتطرس
و ذات يوم ، وهو في الأسر ،
جرت مناظرة بين "ابو فراس"
والدمستق" أحد القادة الروم ،
الذي قل له :
- انكم أيها العرب تجيدون
الكتابة ، وقرض الشعر ، ولكنكم
لا تعرفون فنون القتال .
فاجابه ابو فراس :
- نحن نطا أرضكم منذ ستين
سنة ، فهل حدث ذلك بالسيوف ، أم
بالأقلام ؟
لقد التقينا بكم في
أكثر من حرب طاحنة ،
فكنا
المنتصرين ، وكنتم
الجرذان الفارين الناجين
بحياتهم .. فهل الفزعناكم
بسيوفنا أو بأقلامنا ؟
وهؤلاء الجنود الذين
اقتحموا دياركم .. هل
جاموكم حاملين السيوف
أم الكتب ؟
وعندما اشتدت به الحملة في
مواجهة هذا القائد المتطرس انشد
يقول :
لقد جمعنا الحرب من قبل هذه
فكنا بها أسدا وكنتم بها كلبا
حتى وهو في الأسر ، لم يتخل عن
كرامته وعزته .. كان فارس الفرسان
، وكان شاعرا مرموقا .

رياضة الجري من أمتع الرياضات التي لا تحتاج إلى ملعب خاص
أو ملابس خاصة ، ويمارسها الكبار والصغار وفي مصر .. رفعت وذارة
الشباب والرياضة شعار «الرياضة للجميع» للمحافظة على صحة
المواطنين ، وأقامت العديد من مسابقات الجري اشترك فيها العديد من
المواطنين .. صغارا وكبارا .. رجالا ونساء وأطفالا ..
وبلغك الراقي ، وحسك المرفف .. ثوب الرسم وزين به حجرتك
ليذكرك دائما بممارسة رياضة الجري ..





حكمة السلام: سياسة الاستيطان والمراوغة والمحاولة الإسرائيلية

خلال الجولة التي قام بها "أل جور" نائب الرئيس الأمريكي في منطقة الشرق الأوسط، أواخر مارس ٩٥، وقبل زيارة الرئيس "مبارك" لأمريكا في مطلع أبريل ٩٥، اجتمع "أل جور" في مدينة "أريحا" بالرئيس الفلسطيني "ياسر عرفات"، لبحث دعم السلطة الفلسطينية، وتذليل العقبات أمام عملية السلام على المسار الفلسطيني - الإسرائيلي، التي أصبحت مهددة بالفعل بالانهيار، بسبب المراوغة، والمحاولة الإسرائيلية في تنفيذ إعلان المبادئ الموقع في سبتمبر ٩٣ في العاصمة واشنطن، وبسبب التوسعات الإسرائيلية في بناء المستوطنات، في الوقت الذي ترتفع فيه أصوات سياسة إسرائيل مدعية أنها ترغب في التوصل إلى سلام شامل في المنطقة، ويجلسون بالفعل مع الفلسطينيين على مائدة المفاوضات بين الحين والآخر.

خطة خبيثة

ويشفق الفلسطينيون على "ياسر عرفات"، وهم لا يصدقون أبداً أن إسرائيل يمكن أن تخطو خطوة لاستنفيد منها، ويقولون:

- اليهود في منتهى الخبث، لو اعتقلوا "أبوعمار" في سجونهم لهاجت الدنيا وماجت، وانهالت على رؤوسهم المطارق واللعنات، فاعتقلوه في "قطاع غزة" الملتهب، وسط تصفيق وهتافات دول العالم.

لقد اختار الرئيس الفلسطيني أن يقيم في قطاع غزة، ويعيش في وسط طوق أمني رهيب، وغير لائق برئيس دولة، والاهانة الأكبر أنه لا يستطيع دخول "أريحا"، إلا بإذن مسبق من الإسرائيليين، ومن يوم لآخر يغلقون قطاع غزة، فيعود ٥٠٪ من العمل بلا عمل، ويرجعون إلى "أبوعمار" بالمظاهرات والضرب والعنف.. وأيضاً تشددوا مع عرب الضفة، في العمل والانتقالات، وحملات التفتيش المستمرة، حتى تسوء حالتهم الاقتصادية أكثر، ثمناً للسلام المر.

المدينة العربية بمقدساتها الدينية، وتهويدها، ولعبت أولاً على تفكير الحافظ البشري الفلسطيني، وكانت ضربتها الأولى بقرار نزع الضواحي التي كانت تتبع المدينة قبل الاحتلال، وضمها إلى الضفة الغربية، فتخلصت من ١٠٠ ألف فلسطيني دفعة واحدة، واسقطت عنهم "هوية القدس"، وحرمت عليهم مثل بقية أهل الضفة العمل بها أو دخولها، أو حتى الصلاة في مساجدها وكنائسها، وأوقعت على من يدخلها، ويضبط فيها غرامة تعادل ٥٠٠ جنيه، والحبس يومين.

وبعد أن حاصرت المدينة العربية، زرعت سلسلة من المستوطنات والأحياء، وشرعت في تحويل سكانها الفلسطينيين الأصليين إلى أقلية مخنوقة..

مقاومة فلسطينية بأسلة

وفي تصعيد سافر لزراع الطابع اليهودي، قام المستوطنون في مستوطنة "عرات" التي تبعد خمسمائة كيلو مترات عن مدينة "بيت لحم" بتوسيع المستوطنة على مساحة ٤٠ هكتاراً من

مستوطنات جديدة بعد مؤتمر مدريد

وفي الضفة الغربية، ومنذ مؤتمر "مدريد" للسلام في أكتوبر ٩١، وحتى نهاية ديسمبر ٩٤، تم بناء ٤ آلاف وخمسمائة وحدة سكنية جديدة، وخلال عام ٩٣، انتقل ١٤ ألف يهودي للعيش في المستوطنات الجديدة، وارتفع العدد إلى ١٨ ألف و ٣٠٠ يهودي في العام المنقضي ٩٤، رغم أن الاتفاقات الموقعة بين الجانبين، تنص على إدراج قضية الاستيطان في مفاوضات المرحلة النهائية.. ومعنى هذا وقف هذه الأعمال التوسعية تعاملاً، لحين التفاوض حولها، ورغم هذا، وذاك، تمت مصادرة ٧٩٪ من مجموع الأراضي في القدس الشرقية، كما يتم حالياً إنشاء ١٥ ألف ومائتي وحدة سكنية جديدة هناك.

القدس مدينة العروبة

وهذا احتلت إسرائيل القدس الشرقية في عدوان ٦٧، وهي تعمل على ابتلاع هذه



الإنسان

على

رأس الخدائق

الخلائق جميعها : من نبات . وكائنات تسكن الأرض والبحر . على رأسها جميعا : الإنسان . وكل شيء في العالم يتطور ويتقدم من أجل راحة . ورفاهية . وصالح الإنسان . فهو الذي يفكر . ويبتكر . يصنع وينفذ . يكتشف . ويطور . وكفة الإنسان على كل الموازين مقارنة بأي كائن آخر . في الرابحة دائما . وصدق جل وعلا حين قال : لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم .

معامل البنية

البعض منا يتذكر انه يوم دخل المدرسة لأول مرة . قام الطبيب بفحصه للتأكد من السلامة الصحية

ويتكرر هذا مع دخولك الجامعة . وفي منطقة التجنيد عندك تكبر قليلا . ويوم تكبر أكثر وأكثر وتلتحق بالعمل الذي اخترته لمستقبل حياتك المشرق . يقوم الطبيب في كل مرة . بقياس طول قامتك . ومحيط صدرك . ثم يضعك على الميزان . ويسجل وزنك . وهنا مهم جدا . ومن هذه الأرقام :

طول القامة . . محيط الصدر . . الوزن . .

من الأرقام يعرف الطبيب حالتك الصحية . وتكوينك الجسماني وهل أنت قوى البنية أو ضعيف البنية . لكن كيف يعرف ذلك ؟

انه يقوم بعملية حسابية سهلة جدا . الطول بالسنتيمتر . . يطرح منه الوزن بالكيلو . . ويضيف محيط الصدر بالسنتيمتر . . والناتج هو معامل البنية . ويجب ان يزيد على رقم ٢٠ لتكون في حالة صحية جيدة . مثال عملي :

لو كان طولك ١٤٠ سم . . ووزنك ٣٢ كيلو . . ومحيط صدرك ٦٢ سم . . فإن معامل البنية عندك هو :

$$140 - (62 + 32) = 140 - 94 = 46$$

معنى ذلك أنك قوى البنية . لأنك تزيد على ٢٠ كثيرا .

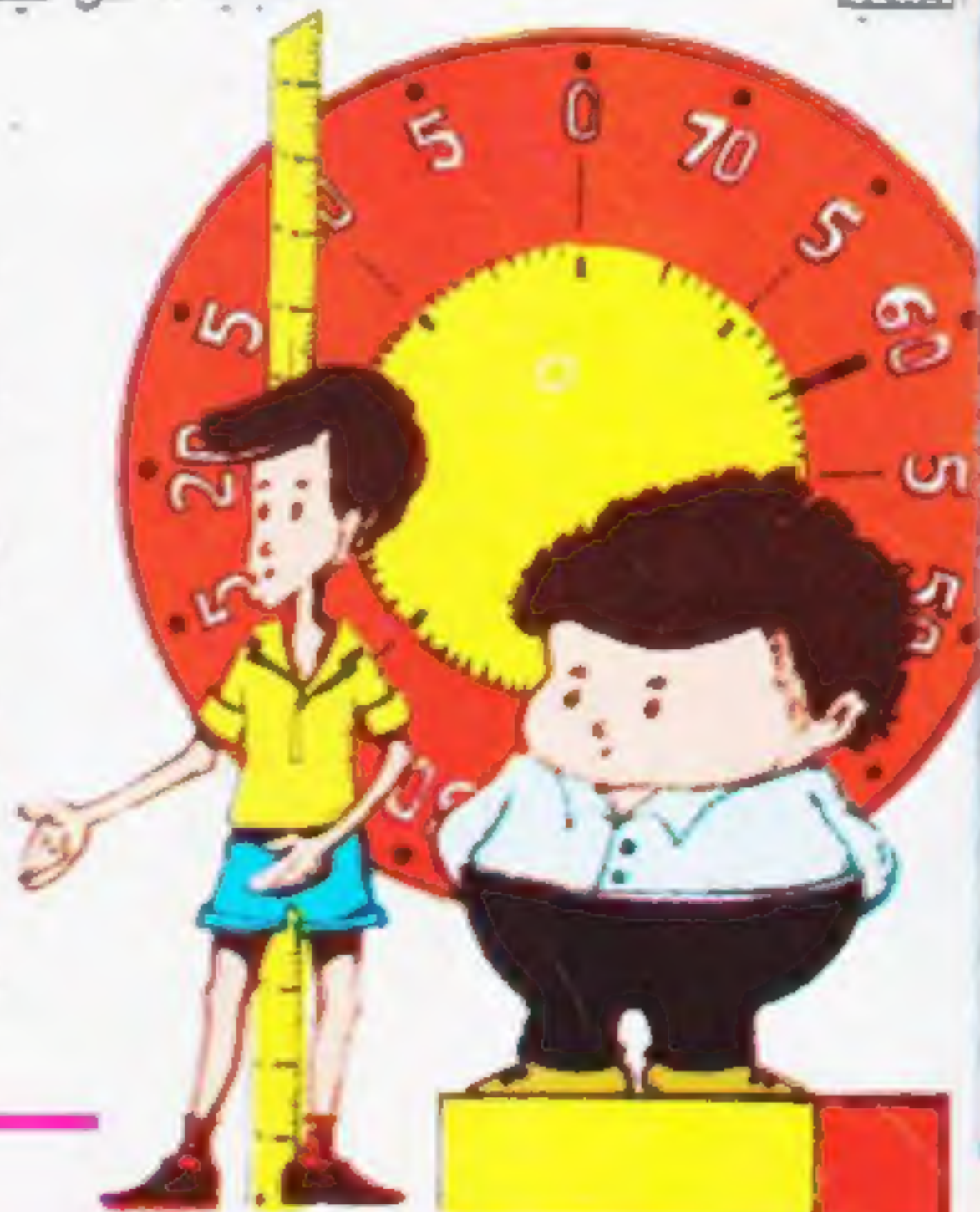
خلق فسوى .

الجسم الإنساني مبني على أساس نسب معينة . مثلا رأسك يختلف حجمه بالنسبة لجسمك حسب عمرك . وكلنا يلاحظ ان الطفل الرضيع . رأسه كبير جدا بالنسبة لجسمه . وطول رأسه ربع طوله الكلي . وعند الكبار في الطول الكلي .

والجسم السمين ليس دليل صحة . والخفاقة الزائدة نفس الشيء . ولايجوز أن يزيد أو يقل وزنك عن المعدل الصحيح . فالاعتدال صحة وجمال .

وأنت في سن النمو . من المهم أن تعرف جداول الأوزان النموذجية . وأن تزن نفسك بانتظام . لتتأكد من أن وزنك مناسب لطولك . وايضا لسنك . ولاتقلق اذا كان وزنك أو طولك لاينطبق عليها بدقة . والاختلاف عنها في حدود معقولة . غير ضار بالصحة .

وفي هذه السن . سن النمو . ابدا محاولة الوصول الى الوزن المثالي . وخذ بالك دائما من صحتك الغالية .



شيبسي



المصنع : مدينة ٦ أكتوبر ، المنطقة الصناعية الرابعة ، القطعة ١ / ٤
الإدارة : ٣٨٤ ش مصدق - الدقي ت : ٧٠٠٤٤٨ / ٣٦١٠٠٩٣